Q3a

ALTITUDE + HEART RATE + CADENCE + SPEED

Multi Sports Computer

CAT EYE®

Introducción

Gracias por haber adquirido la computadora Multi-Sport CATEYE Q3a.
La Q3a es un reloj de muñeca medidor del ritmo cardiaco con funciones adicionales de ciclo computadora que le permite a los atletas organizar y analizar ampliamente sus datos de entrenamiento.
Se utiliza la tecnología inalámbrica digital de 2,4 GHz de frecuencia, la misma que se utiliza en todos los equipos cotidianos como la de redes inalámbricas la cual se utiliza tanto para el sensor de cadencia/velocidad integrado así como para el del ritmo cardiaco. Esta tecnología prácticamente elimina toda la interferencia proveniente del ruido externo así como aquella que se produce con otros usuarios inalámbricos, proporcionándole la oportunidad de andar en bicicleta sin ningún tipo de estrés.
Lea cuidadosamente este manual de instrucciones y trate de entender las funciones de este reloj de muñeca antes de utilizarlo. Mantenga este manual en un lugar seguro para futuras referencias.

Importante

- Siga siempre las instrucciones marcadas con "⚠ **¡¡¡Advertencia!!!**".
- Ningún contenido de este manual se puede reproducir o transmitir sin la autorización previa por escrito de CatEye Co., Ltd.
- El contenido y las ilustraciones de este manual se encuentran sujetos a cambio sin previo aviso.
- Si tiene preguntas o dudas sobre este manual, póngase en contacto con CatEye en www.cateye.com.

Acerca de los manuales

Antes del uso

Consulte esta sección para instalar la unidad en la bicicleta, para saber el uso del sensor de ritmo cardiaco, configuración del reloj de muñeca y el funcionamiento básico del producto.

- Instalación en la bicicleta .....Consulte las páginas 10-12
- Sensor de ritmo cardiaco .....Consulte la página 13
- Configuración del reloj de muñeca .....Consulte las páginas 14-21
- Funcionamiento básico del reloj de muñeca....Consulte las páginas 22-23

Modo reloj (CLOCK)

Consulte esta sección para aprender el cómo operar las funciones del modo reloj.

- Despertador .....Consulte la página 24

Modo deportes (SPORTS)

Consulte esta sección para saber cómo operar las funciones del reloj de muñeca.

- Visualizar los datos en el modo de deportes ....Consulte las páginas 28-29

Modo Opciones (OPTION)

Consulte esta sección para saber cómo operar las funciones de entrenamiento frecuentemente utilizadas en el modo de deportes (funciones de cuenta atrás y por intervalo) y para saber cómo ajustar la zona objetivo de ritmo cardiaco (HR).

- Funciones de entrenamiento .....Consulte las páginas 32-35
- Configuración de las zonas objetivo de ritmo cardiaco ....Consulte las páginas 37-38

Modo de datos (DATA)

Consulte esta sección para revisar y gestionar los archivos grabados.

- Revisión de datos grabados (Visualización de archivo) .....Consulte las páginas 40-45 "Visualización de archivo"
- Descargar los datos grabados en el PC (Conexión de PC) .....Consulte las páginas 45-47 "Conexión de PC"

Modo configuración (SETUP)

Consulte esta sección para cambiar la configuración del reloj de muñeca.

- Cambio de la configuración del reloj de muñeca ....Consulte las páginas 49-60

Acerca del CD-ROM suministrado

El CD-ROM suministrado contiene la siguiente información.

- **Manual de inicio rápido** (archivo PDF)
  La instalación de la unidad en la bicicleta y los ajustes del reloj de muñeca se describen mediante vídeo.
- **Descargar software "e-Train Data™** (Versión para Windows)"
  Este software se usa para transferir los datos de medición a su computadora personal, y luego utilizar varias funciones en el PC, como por ejemplo la visualización de gráficos (Se requiere el "Kit de comunicación USB" opcional).
- **Manual de instrucciones** (archivo PDF)
  Este manual puede verse en un archivo PDF (7 idiomas).

Use el CD-ROM conjuntamente con este manual.

Contenido

Introducción 1

Acerca de los manuales 2

Uso adecuado del modelo CATEYE Q3a 5

Importante 6

Descripción del reloj de muñeca y de sus piezas.....8
Reloj de muñeca 8
Accesorios 8

Visualización de pantalla.....9

Instalación en la bicicleta 10
Instale el sensor de velocidad y el imán 10
Instale el reloj de muñeca en el manillar 12

Sensor de ritmo cardíaco..... 13
Antes de utilizar el sensor de ritmo cardiaco.....13
Uso del sensor de ritmo cardiaco 13

Preparación del reloj de muñeca..... 14
Cómo quitar la hoja de aislamiento 14
Reinicio.....14
Ajuste del reloj/fecha.....15
Cambiar al modo de configuración.....16
Introducción de la circunferencia de neumático....16
Selección de la unidad de medición 18
Cambiar al modo deportes.....18
Prueba de funcionamiento 19
Operación de formateo/reinicio ...21

Funcionamiento básico del reloj de muñeca..... 22
Alternar entre modos 22
Retroiluminación.....23
Modo de ahorro de energía.....23
Modo de inactividad de transmisión.....23
Ahorro de energía del reloj de muñeca 23

Modo reloj (CLOCK) 24
Funciones en el modo reloj.....24
Visualizar los datos en el modo reloj 24
Modo reloj de alarma.....24

Modo deportes (SPORTS) 25
Función en el modo deportes...25
Datos de pantalla superior y central.....25
Datos de la pantalla inferior 26
Iniciar/Detener medición.....26
Reajustar los datos de la medición y guardar los archivos 27
Visualizar los datos en el modo deportes.....28
Función de ritmo.....30
Función vueltas.....30
Función de entrenamiento.....32
Zona objetivo de ritmo cardiaco ...35

Modo opciones (OPTION)..... 36
Función en el modo opciones ...36
Configuración de la función de entrenamiento 36

Configuración de las zonas objetivo de ritmo cardiaco 37
Modo datos (DATA) 39
Función en el modo datos.....39
Visualización de archivo.....40
Conexión de PC.....45
Registros anteriores.....47
Modo configuración (SETUP)... 49
Función en el modo configuración.....49
Ajuste del reloj/fecha.....50
Ajuste de la alarma.....51
Ajuste de la circunferencia de neumático 52
Búsqueda de sensor ID.....53
Ajuste de la unidad de medición 55
Ajuste del intervalo de registro ...56
Distancia total del trayecto/ entrada del tiempo total transcurrido 57
Ajuste de modo automático 58
Ajuste del sonido 59
Corrección de la altitud al nivel del mar 60
Conocimiento básico de la medición de la altitud..... 61
Función de medición de la altitud.....61
La relación entre la altitud y la presión atmosférica.....62
Conocimiento relacionado con el tiempo y la altitud.....62
Entrenamiento basado en el ritmo cardíaco..... 63
Zona objetivo del ritmo cardíaco 63
Entrenamiento para competición 66
Uso de la zona objetivo 67
Localización y resolución de problemas..... 68
Problemas con la pantalla.....68
Problemas con el funcionamiento 70
Resistencia al agua del reloj de muñeca 71
Antes de las actividades acuáticas y al aire libre.....71
Reemplazar las pilas..... 71
Reloj de muñeca 72
Sensor de ritmo cardíaco.....72
Sensor de velocidad.....72
Mantenimiento 73
Accesorios de repuesto 73
Flujo de la pantalla..... 74
Especificaciones 76
Inscripción 78
Garantía limitada 78
Índice 79

Uso adecuado del modelo CATEYE Q3a

Siga las siguientes instrucciones para un uso seguro.

Significado de los iconos en este manual:

⚠ **¡¡¡Advertencia!!!:**	**Las secciones marcadas con estos iconos son críticos para el uso seguro del dispositivo. Asegúrese de seguir estas instrucciones.**
Atención:	**Notas importantes de precaución sobre el uso y funcionamiento del modelo Q3a.**
*	Las sugerencias útiles se resaltan con asteriscos.

Significado del color de la pantalla en este manual:

Rojo:	Indica que el dato visualizado parpadea.
Negro/gris:	Indica que el dato visualizado está activo.

⚠ ¡¡¡Advertencia!!!:

- **Los usuarios con marca pasos jamás deben utilizar este dispositivo.**
- **El ciclismo puede ser un deporte peligroso. Siempre recuerde poner atención en la carretera, tráfico y a sus alrededores.**
- **Los datos de altitud de esta unidad son sólo de referencia. No utilice esta unidad como un instrumento para propósitos profesionales.**
- **No deje ninguna batería dentro del alcance de los niños, y deséchela correctamente. Si una batería es engullida, póngase en contacto con un médico inmediatamente.**

Atención:

- Verifique regularmente la posición de los imanes y los sensores de velocidad/cadencia y asegúrese de que estén montados fijamente. Si están flojos, apriételos firmemente para evitar que se caigan y se dañen.
- Evite dejar la unidad expuesta a la luz del sol de forma directa por largos periodos de tiempo. El sensor de temperatura integrado dentro del reloj de muñeca el cual se utiliza para calcular la altitud podría verse afectado por el exceso de calor, ocasionando que la temperatura se visualice de forma incorrecta.
- No desarme el reloj de muñeca, el sensor de ritmo cardiaco o el sensor de velocidad.
- No someta el reloj de muñeca, el sensor de ritmo cardiaco o el sensor de velocidad a fuertes impactos; también tenga cuidado de no dejarlos caer.
- No utilice disolvente de pintura o alcohol para limpiar la unidad. Utilice un paño humedecido y utilice detergente suave si es necesario.
- Deje de utilizar la unidad si se le irrita la piel con la correa de HR o con la almohadilla del electrodo.
- No tuerza o tire con fuerza del sensor de ritmo cardiaco.
- El sensor de ritmo cardiaco podría deteriorarse debido al uso prolongado. Cambie el sensor de ritmo cardiaco si presenta errores de medición con frecuencia.
- Como es normal en las pantallas de cristal líquido, las gafas de sol con lentes polarizados podrían bloquear la visibilidad.

Importante

Sistema inalámbrico digital de 2,4 GHz

Se utiliza la tecnología inalámbrica digital de 2,4 GHz de frecuencia, la misma tecnología utilizada para las LAN inalámbricas, tanto para el sensor integrado de velocidad/cadencia como para el sensor de ritmo cardiaco. Esta tecnología prácticamente elimina toda la interferencia proveniente del ruido externo así como aquella que se produce con otros usuarios con computadoras inalámbricas, y por lo tanto podrá guardar datos altamente fiables. Sin embargo, en muy raras ocasiones, los objetos y el lugar donde se encuentre podrían generar ondas electromagnéticas muy potentes e interferencia, lo que puede dar lugar a mediciones incorrectas. Las siguientes son fuentes potenciales de interferencia:

* Se debe tener especialmente cuidado al sincronizar el sensor ID.

- TV, PC, radios, motores, o en autos y trenes.
- Pasos a nivel y cerca de las vías del tren, alrededor de estaciones de transmisión de televisión y bases de radar.
- Otras computadoras inalámbricas o luces controladas digitalmente.

Medición de altitud

La altitud se determina por medio de la detección del cambio en la presión atmosférica utilizando un sensor de presión integrado en el reloj de muñeca, el cual se convierte después en elevación. Por esta razón, las mediciones podrían cambiar incluso en el mismo lugar dependiendo del cambio en la presión atmosférica ocasionado por las condiciones climáticas. Además, tenga en cuenta que se produce un cambio de aproximadamente 30 a 40 m durante la madrugada hasta la tarde en condiciones climáticas estables. Esta unidad podría indicar mediciones incorrectas en los siguientes lugares y/o ambientes.

- Cuando la presión atmosférica y/o la temperatura cambia(n) significativamente debido al cambio rápido del clima.
- En un lugar donde la presión este controlada, como por ejemplo en un avión.
- La medición de altitud podría cambiar temporalmente cuando la temperatura cambia repentinamente, como por ejemplo al salir de interiores. Regresará al valor normal después de un tiempo.

Reconocimiento automático de la ID del sensor de velocidad

El sensor de velocidad tiene su propio ID, y el reloj de muñeca mide en sincronización con el ID. Se pueden registrar dos IDs de sensor de velocidad en un solo reloj de muñeca, el cual puede identificar automáticamente los dos sensores de velocidad, una vez registrado su ID previamente.

Puesto que la circunferencia de neumático está establecida en el ID del sensor de velocidad, no se requiere la selección de rueda mediante el procedimiento manual, la cual era necesaria con unidades convencionales.

* El sensor de velocidad reconocido actualmente se indica con un icono de sensor (1 ó 2) en la pantalla.

Procedimiento de reconocimiento automático

Cuando el reloj de muñeca cambia al modo Reloj mediante su función de ahorro de energía, y luego vuelve al modo Deportes, se realiza el reconocimiento automático del ID del sensor de velocidad durante el siguiente procedimiento.

1. El reloj de muñeca busca una señal del sensor en el sensor de velocidad ID-1.
2. Cuando el reloj de muñeca recibe una señal del sensor ID-1, se visualiza el icono de sensor 1 en la pantalla, y empieza la medición.
   Cuando el reloj de muñeca no puede recibir ninguna señal del sensor de ID-1, busca una señal del sensor de ID-2.
3. Cuando el reloj de muñeca recibe una señal del sensor de ID-2, se visualiza el icono de sensor 2 en la pantalla, y empieza la medición.
   Cuando el reloj de muñeca no puede recibir ninguna señal del sensor de ID-2, busca una señal del sensor de ID-1 otra vez.

El reloj de muñeca repite la sincronización a través del procedimiento descrito anteriormente incluso si la sincronización falla por alguna razón, tal como durante un fallo de comunicación. En dichos casos, sin embargo, se necesita un poco de tiempo para el reconocimiento.

* Cuando el reloj de muñeca no puede recibir ninguna señal del sensor de velocidad durante 5 minutos, el modo de ahorro de energía se activa, y el reloj de muñeca cambia al modo Reloj.

Cambiar el ID por operación manual

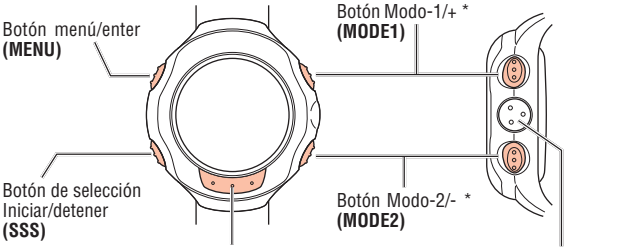
El ID del sensor de velocidad puede ser cambiado forzadamente por operación manual desde “Ajuste de la circunferencia de neumático” en el modo configuración. Use esta operación en los casos siguientes.

- Cuando el reloj de muñeca no puede reconocer la señal del sensor pretendida, puesto que los 2 sensores de velocidad registrados están cerca el uno del otro y ambos están emitiendo señales de sensor.
- Cuando desea cambiar el ID del sensor de velocidad inmediatamente.

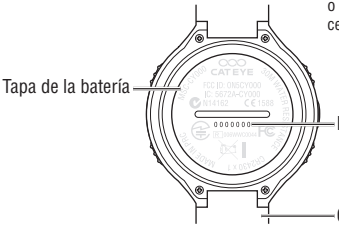
* Cuando haya cambiado el ID del sensor de velocidad por operación manual, el reloj de muñeca continua buscando solo el ID del sensor de velocidad que activó al retornar al modo Deportes. Cuando el reloj de muñeca no puede recibir ninguna señal del sensor durante 5 minutos, se activa el modo de ahorro de energía, y el reloj de muñeca cambia al modo Reloj. El reloj de muñeca busca a través del proceso de reconocimiento automático cuando vuelve al modo Deportes.

Descripción del reloj de muñeca y de sus piezas

Reloj de muñeca

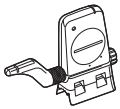


* Al pulsar y mantener pulsado el botón **MODE1** o **MODE2** se enciende la retroiluminación (Excepto en el modo configuración).



Accesorios

Soporte
(para montar en el manillar)

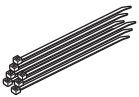


Sensor de velocidad
(SPEED/CADENCE)

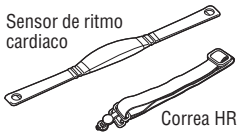
Imán de la rueda

Imán de cadencia

CD-ROM



Bridas (x7)

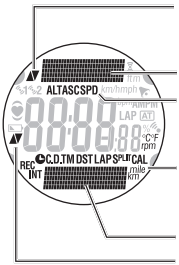


Correa HR

Este manual

* Vea la página 2 para el contenido del CD-ROM.

Visualización de pantalla



Flecha de ritmo de la velocidad (pantalla superior)
Las flechas de ritmo muestran si la velocidad que se presenta es más rápida (▲) o más lenta (▼) que la velocidad media.

Pantalla de datos superior

Icono de modo seleccionado superior
Indica los datos de la medición que se visualizan en ese momento en la pantalla de datos superior.

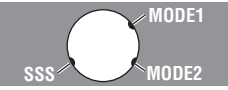
Icono/unidad de modo seleccionado inferior
Indica la unidad junto con los datos que se visualizan en ese momento en la pantalla de datos inferior.

Pantalla de datos inferior

Flecha de ritmo de la velocidad cardiaca (media pantalla)
Las flechas de ritmo muestran si la velocidad del ritmo cardiaco actual es más rápida (▲) o más lenta (▼) que la velocidad media del ritmo cardiaco.

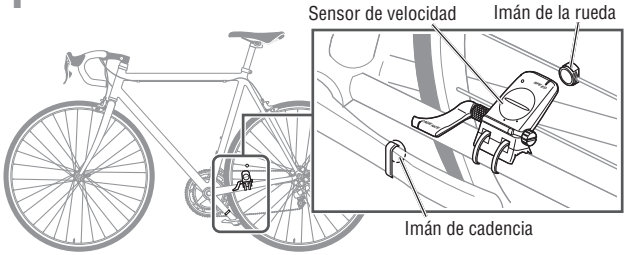
Icono	Descripción
1 2	**Icono del sensor** Muestra el sensor de velocidad sincronizado actualmente.
km/h mph	**Unidad de velocidad** Parpadea mientras se está llevando a cabo la medición (contando el tiempo transcurrido).
ft m	**Unidad de altitud** Parpadea mientras se está llevando a cabo la medición (contando el tiempo transcurrido).
	Despertador Se enciende cuando se encuentre activado el despertador.
	Señal del sensor de velocidad/cadencia Indica el estado de la señal del sensor de velocidad/cadencia. (página 23)
	Señal del sensor de ritmo cardiaco Indica el estado de la señal del sensor de ritmo cardiaco. (página 23)
	Zona objetivo Se enciende cuando se encuentra activada la zona objetivo y parpadea cuando se encuentra fuera de la zona.
	Alarma de batería baja Parpadea cuando se requiere cambiar la batería del reloj de muñeca por una nueva.
bpm	**Unidad de ritmo cardiaco**
AM PM	**Pantalla de AM/PM** (se enciende al utilizar el sistema de 12 horas)
LAP	**Indicador de vuelta** Se enciende al visualizar los datos de la vuelta.
AT	**Función automática marcha/parada** Se enciende cuando se encuentre activada la función automática marcha/parada.
%	**Ángulo de pendiente, zona, Uso del punto de memoria**
	Alarma Se enciende cuando se encuentra activada la función sonido alarma de ritmo cardiaco HR.

Navegación por botón
Indica los botones que están disponibles al configurar el reloj de muñeca, o en la pantalla de configuración.



Instalación en la bicicleta

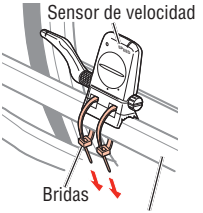
1 Instale el sensor de velocidad y el imán



1-1. Ligeramente fije el sensor de velocidad

Ubique el sensor de velocidad en el apoyo de la cadena izquierda (lado que no se desplaza) como se muestra arriba, y fíjelo sin apretar con las bridas.

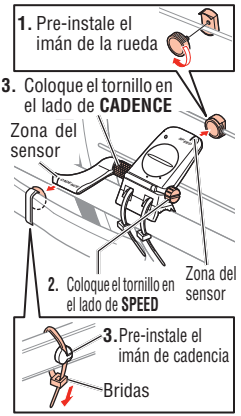
* No apriete las bridas completamente en este paso. Una vez apretada la brida, no se puede quitar.



1-2. Instale el imán

1. Afloje los tornillos de ajuste tanto en el lado **SPEED** como en el lado **CADENCE** del sensor de velocidad y gire el sensor en el ángulo mostrado a la derecha.
2. Fije temporalmente el imán de la rueda en el radio de tal modo que quede orientado hacia la zona del sensor en el lado **SPEED**.
3. Fije temporalmente el imán de cadencia dentro de la biela con bridas de tal modo que quede orientado hacia la zona del sensor en el lado **CADENCE**.

* Podrían quedar pegados dos imanes dentro del paquete, y aparecer como uno solo.



* Cuando el sensor de velocidad no esté posicionado correctamente con respecto a los dos imanes (en ambos pasos 2 y 3), mueva el sensor de velocidad hacia atrás y hacia adelante de tal modo que esté posicionado correctamente. Después de que mueva el sensor de velocidad, ajuste la posición de tal modo que los dos imanes estén orientados hacia la zona del sensor relevante.

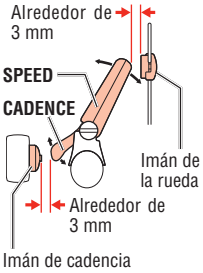
4. Después del ajuste, apriete las bridas firmemente para fijar el sensor de velocidad.

1-3. Ajuste la distancia en el imán

1. Ajuste la distancia entre el imán de la rueda y el lado **SPEED** del sensor de velocidad de tal modo que sea de alrededor de 3 mm. Después del ajuste, apriete el tornillo de ajuste en el lado **SPEED**.

2. Ajuste la distancia entre el imán de cadencia y el lado **CADENCE** del sensor de velocidad de tal modo que sea de alrededor de 3 mm. Después del ajuste, apriete el tornillo de ajuste en el lado **CADENCE**.

* Para los pedales de eje de acero, el imán de cadencia se puede instalar en el extremo del eje del pedal. Asegúrese de quitar la cinta de doble lado del imán al realizar esto.



1-4. Fijación de varias piezas

Apriete el sensor de velocidad, tornillo de ajuste y el imán firmemente, y verifique si hay holguras.

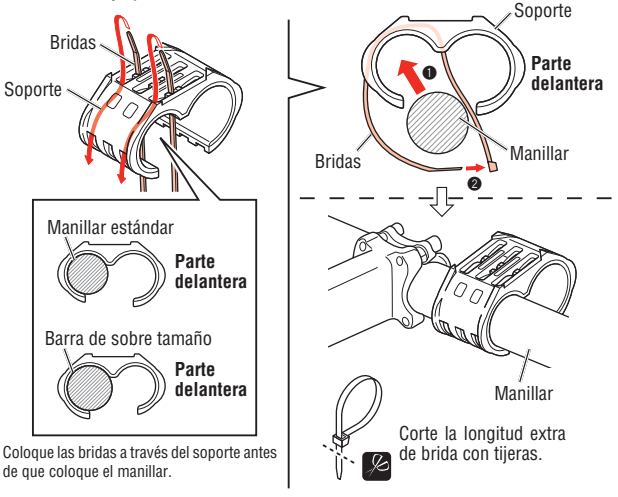
- ☐ Bridas para el sensor de velocidad/cadencia
- ☐ Tornillos del sensor de velocidad y cadencia
- ☐ Tornillo del imán de la rueda
- ☐ Imán de cadencia

Corte la longitud extra de brida con tijeras.

2 Instale el reloj de muñeca en el manillar

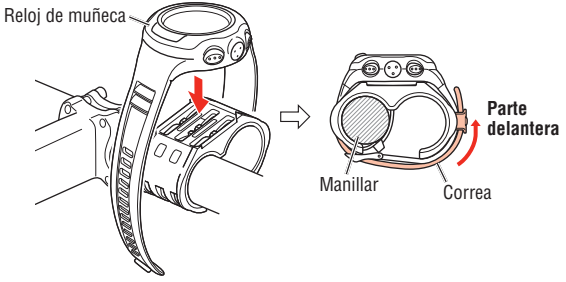
Instale el reloj de muñeca en el manillar con un soporte.

1. Verifique la dirección correcta del soporte, y colóquelo en el manillar. Coloque el soporte en la dirección correcta de acuerdo al tamaño del manillar y fíjelo utilizando las bridas.



* Coloque las bridas a través del soporte antes de que coloque el manillar.

2. Coloque el reloj de muñeca alrededor del soporte. Apriete firmemente la correa de tal modo que el reloj no se mueva.



Sensor de ritmo cardíaco

El ritmo cardiaco se mide cuando el sensor de ritmo cardiaco está colocado en el pecho.

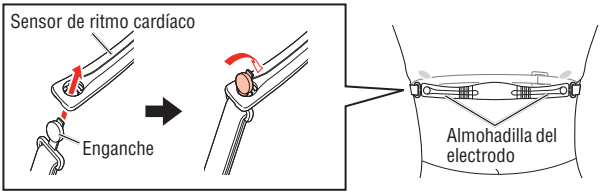
Antes de utilizar el sensor de ritmo cardiaco

⚠ ¡¡¡Advertencia!!!: Este producto NO debe ser utilizado por personas que tengan un marca pasos.

- Para evitar los errores de medición, se recomienda que humedezca la almohadilla del electrodo con agua.
- Si su piel es ultra sensible, la almohadilla del electrodo se puede humedecer con agua y colocarse sobre una prenda delgada.
- El vello del pecho podría interferir con la medición.

Uso del sensor de ritmo cardiaco

1. Inserte el gancho de la correa de ritmo cardiaco en el sensor de ritmo cardiaco hasta que haga clic.
2. Utilice el sensor de ritmo cardiaco con su correa, y ajuste la longitud de la correa de HR para ajustarse al tamaño de su pecho (debajo del busto). Ajustar demasiado la correa podría ocasionar molestias.
3. Inserte el gancho de la correa de HR en el sensor de ritmo cardiaco hasta que haga clic.
4. Para quitarlo, sujete cerca del orificio en el sensor de ritmo cardiaco y el gancho, y tuerza.



* Asegúrese de que la parte de caucho de la almohadilla del electrodo se encuentre en contacto directo con el cuerpo.

* Utilizar el sensor de ritmo cardiaco cuando su piel se encuentre seca o sobre la parte superior de la prenda podría producir errores de medición. Para evitar errores, humedezca la parte de goma de la almohadilla del electrodo.

Preparación del reloj de muñeca

Los elementos básicos del reloj de muñeca se deben configurar antes de utilizarlo.

Cómo quitar la hoja de aislamiento

Al utilizar la unidad por primera vez después de comprarla, quite la hoja de aislamiento debajo de la batería.

❶ Abra la tapa de la batería del reloj de muñeca con una moneda, etc.

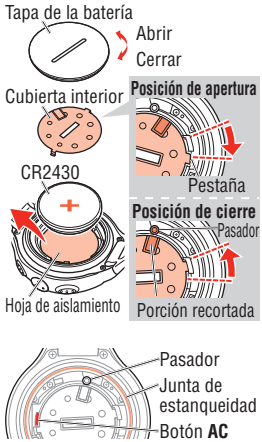
❷ Gire la cubierta interior hacia la posición de apertura usando una moneda, sáquela, y saque la hoja de aislamiento debajo de la batería.

* No gire la cubierta interior excesivamente. Si así lo hiciera, la pestaña podría dañarse.

❸ Sustituya la batería, y gire la cubierta interior hacia la posición de cierre. Compruebe que la porción recortada de la cubierta interior esté encarada hacia el pasador, y que las 2 pestañas estén fijas.

❹ Pulse el botón **AC**, que se encuentra al lado de la cubierta interior, utilizando una herramienta con un extremo en punta.

❺ Compruebe que la junta de estanqueidad esté instalada en la ranura del reloj de muñeca, y cierre firmemente la tapa de la batería.



1 Reinicio

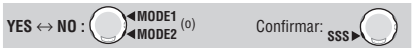
Cuando use la unidad por primera vez después de su compra, o después de sustituir las baterías, reinicie el reloj de muñeca para que funcione correctamente.

* El reloj de muñeca y cada sensor ID han sido verificados en la fábrica.

1. Pulse simultáneamente y mantenga pulsados los botones **MENU**, **SSS**, **MODE1** y **MODE2** en el reloj de muñeca durante aproximadamente 4 segundos.
Se visualiza "**FACTORY DEFAULT**".

* Si no se visualiza "**FACTORY DEFAULT**" en la pantalla, quiere decir que la operación del botón no se finalizó correctamente. Pulse y mantenga pulsados simultáneamente los 4 botones otra vez, hasta que cambie la visualización.

2. Seleccione "**NO**".
Cuando se visualice "**NO**" en la pantalla, confirme con el botón **SSS**. La retroiluminación de la pantalla se enciende y suena un timbre, después la pantalla cambia a la pantalla de ajuste de fecha/reloj. Siga con el siguiente elemento de configuración, "Ajuste del reloj/fecha".



Antes del uso

* Seleccione "**YES**" pulsando el botón **MODE1** o **MODE2** para la operación de formateo. Puesto que la operación de formateo borra todos los datos, seleccione "**NO**" para la operación de reinicio. Consulte "Operación de formateo/reinicio" en la página 21 para ver las diferencias entre las operaciones de formateo y reinicio.
* La operación de reinicio será cancelada si no se ha pulsado ningún botón durante 3 minutos y el reloj de muñeca volverá a la pantalla Reloj automáticamente. En este caso, pulse los 4 botones de forma simultánea y realice de nuevo la operación de reinicio.

Formateo

2 Ajuste del reloj/fecha

Ajuste la fecha y la hora actual.

* Pulse y mantenga pulsados los botones **MODE1** o **MODE2** para aumentar/reducir el número rápidamente.

1. Seleccione el formato de visualización del reloj.
Seleccione "**24h** (24 horas)" o "**12h** (12 horas)" utilizando los botones **MODE1** o **MODE2** y confirme con el botón **SSS**.

24H ↔ 12H: ◀MODE1 ◀MODE2 (o) Confirmar: SSS▶

Formato de visualización

2. Introduzca "Hora" y "Minuto".
Introduzca la "Hora" utilizando los botones **MODE1** para incrementar y **MODE2** para disminuir el valor que parpadea, confirme con el botón **SSS** y luego introduzca el "Minuto" de la misma forma.

Editar valor: ◀MODE1 ◀MODE2 (o) Confirmar: SSS▶

Hora

Minuto

3. Seleccione el formato de visualización de la fecha.
Seleccione el formato de visualización de la fecha de **YY.MM.DD** (Año/Mes/Día), **DD.MM.YY** (Día/Mes/Año) y **MM.DD.YY** (Mes/Día/Año) utilizando los botones **MODE1** o **MODE2** y confirme con el botón **SSS**.

Cambiar la visualización: ◀MODE1 ◀MODE2 (o) Confirmar: SSS▶

Formato de visualización

4. Introduzca el "Año", "Mes" y "Día".
Introduzca el "Año", "Mes" y "Día" en el orden seleccionado en el paso 3 utilizando el botón **MODE1** para incrementar, y el de **MODE2** para disminuir el valor que parpadea, y confirme con el botón **SSS**. Para el "Año", introduzca sólo los 2 últimos dígitos del año.

Editar valor: ◀MODE1 ◀MODE2 (o) Confirmar: SSS▶

YY/MM/DD

5. Después de ajustar la fecha/reloj, pulse el botón **MENU** para completar la operación de reinicio y cambiar al modo Reloj.

Al modo de reloj (se finaliza la configuración): MENU▶

3 Cambiar al modo de configuración

Cambie el reloj de muñeca del modo Reloj al modo de Configuración, y ajuste la circunferencia del neumático y la unidad de medida.

1. Pulse y mantenga el botón **MENU** en el modo Reloj para visualizar "**SETUP MENU**" en la pantalla.
Cambia a "**CLOCK DATE**" automáticamente.

Cambiar modos: MENU ▶▶ (mantener pulsado)

* A no ser que realice una operación en el modo de configuración dentro de 3 minutos, vuelve al modo Reloj. En tales casos no se refleja ningún cambio.

4 Introducción de la circunferencia de neumático

En el modo de configuración "Ajuste de la circunferencia de neumático", introduzca la circunferencia del neumático de la bicicleta en 1 (Sensor 1) en milímetros.

* Consulte "Circunferencia de neumático" en la página siguiente para más referencias.
* Pulse y mantenga pulsados los botones **MODE1** o **MODE2** para aumentar/reducir el número rápidamente.

1. Pulse el botón **MODE1** dos veces para cambiar a "**TIRE**" y confirme con el botón **SSS**.

Cambiar pantalla: ◀MODE1 ◀MODE2 (o) Confirmar: SSS▶

2. Cuando 1 y "**S/ID:1**" estén parpadeando, confirme con el botón **SSS**.
Cambie la circunferencia del neumático en el Sensor 1.

1 ↔ 2: ◀MODE1 ◀MODE2 (o) Confirmar: SSS▶

3. Introduzca los 2 últimos dígitos de la circunferencia del neumático pulsando el botón **MODE1** y **MODE2** y mueva los dígitos pulsando el botón **SSS**.
Luego, introduzca los 2 primeros dígitos de la misma forma.

Aumentar/disminuir: ◀MODE1 ◀MODE2 (o) Mover dígitos: SSS▶

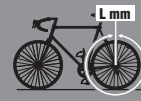
4. Pulsando el botón **MENU** se confirma la circunferencia del neumático, y vuelve al modo de configuración "**TIRE**".

La configuración ha finalizado: MENU ▶

* Para usar 2 (Sensor 2), ajuste la circunferencia de neumático del Sensor 2 de acuerdo al modo de configuración "Búsqueda de sensor ID" en la página 53, después de completar "Preparación del reloj de muñeca".

Circunferencia de neumático

Puede encontrar la circunferencia de neumático (L) del tamaño de su neumático en la tabla de la siguiente página, o medir realmente la circunferencia (L) de su bicicleta.



Cómo medir la circunferencia de neumático (L)

Para obtener la medición de forma acertada, ruede la rueda. Con los neumáticos en la presión correcta, coloque el pivote de la válvula en la parte inferior. Marque el punto en el suelo y con el peso del conductor sobre la bici, ruede exactamente una revolución de rueda en línea recta (hasta que la válvula llegue nuevamente a la parte inferior). Marque el lugar donde se encuentra el pivote de la válvula y mida la distancia en el suelo en milímetros.

* Para su referencia, utilice la tabla de circunferencia de neumático a continuación.

Tabla de referencia de circunferencia de neumático

ETRTO	Tamaño de neumático	L (mm)
47-203	12 x 1.75	935
54-203	12 x 1.95	940
40-254	14 x 1.50	1020
47-254	14 x 1.75	1055
40-305	16 x 1.50	1185
47-305	16 x 1.75	1195
54-305	16 x 2.00	1245
28-349	16 x 1-1/8	1290
37-349	16 x 1-3/8	1300
32-369	17 x 1-1/4(369)	1340
40-355	18 x 1.50	1340
47-355	18 x 1.75	1350
32-406	20 x 1.25	1450
35-406	20 x 1.35	1460
40-406	20 x 1.50	1490
47-406	20 x 1.75	1515
50-406	20 x 1.95	1565
28-451	20 x 1-1/8	1545
37-451	20 x 1-3/8	1615
37-501	22 x 1-3/8	1770
40-501	22 x 1-1/2	1785
47-507	24 x 1.75	1890
50-507	24 x 2.00	1925
54-507	24 x 2.125	1965
25-520	24 x 1(520)	1753
	24 x 3/4 Tubular	1785
28-540	24 x 1-1/8	1795
32-540	24 x 1-1/4	1905
25-559	26 x 1(559)	1913
32-559	26 x 1.25	1950
37-559	26 x 1.40	2005
40-559	26 x 1.50	2010
47-559	26 x 1.75	2023
50-559	**26 x 1.95**	**2050**
54-559	26 x 2.10	2068
57-559	26 x 2.125	2070
58-559	26 x 2.35	2083
75-559	26 x 3.00	2170
28-590	26 x 1-1/8	1970
37-590	26 x 1-3/8	2068
37-584	26 x 1-1/2	2100
	650C Tubular 26 x 7/8	1920
20-571	650 x 20C	1938
23-571	650 x 23C	1944
25-571	650 x 25C 26 x 1(571)	1952
40-590	650 x 38A	2125
40-584	650 x 38B	2105
25-630	27 x 1(630)	2145
28-630	27 x 1-1/8	2155
32-630	27 x 1-1/4	2161
37-630	27 x 1-3/8	2169
18-622	700 x 18C	2070
19-622	700 x 19C	2080
20-622	700 x 20C	2086
23-622	**700 x 23C**	**2096**
25-622	700 x 25C	2105
28-622	700 x 28C	2136
30-622	700 x 30C	2146
32-622	700 x 32C	2155
	700C Tubular	2130
35-622	700 x 35C	2168
38-622	700 x 38C	2180
40-622	700 x 40C	2200
42-622	700 x 42C	2224
44-622	700 x 44C	2235
45-622	700 x 45C	2242
47-622	700 x 47C	2268
54-622	29 x 2.1	2288
60-622	29 x 2.3	2326

5 Selección de la unidad de medición

Seleccione la unidad de velocidad y la unidad de temperatura.

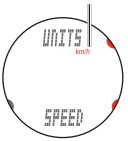
1. Pulse el botón **MODE1** dos veces para cambiar a "**UNITS**" y confirme con el botón **SSS**.

Cambiar pantalla : MODE1 / MODE2 (o) Confirmar: SSS

2. Seleccione la unidad de velocidad pulsando el botón **MODE1** o **MODE2** y confirme utilizando el botón **SSS**.

km/h ↔ mph : MODE1 / MODE2 (o) Confirmar: SSS

Unidad de velocidad



3. Seleccione la unidad de temperatura pulsando el botón **MODE1** o **MODE2** del mismo modo.

°C ↔ °F : MODE1 / MODE2 (o)

Unidad de temperatura

4. Al pulsar el botón **MENU** se confirma la unidad de medición, y vuelve al modo de configuración "**UNITS**".
Ahora, los ajustes del reloj de muñeca han sido completados. Pulse el botón **MENU** otra vez para cambiar a la pantalla del modo Reloj.

Al modo superior/cambiar al modo: MENU

6 Cambiar al modo deportes

Cambie el reloj de muñeca del modo Reloj al modo Deportes para la operación de prueba del sensor de velocidad y del sensor de ritmo cardíaco.

1. Pulse el botón **MENU** en el modo Reloj para que se visualice "**SPORTS MENU**" en la pantalla.
Cambia a la pantalla de medición automáticamente.

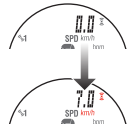
Cambiar modos: MENU

7 Prueba de funcionamiento

* Podría tardar hasta 2 minutos aproximadamente para visualizar la pantalla debido a que el reloj de muñeca comprueba el sensor cuando cambia al modo de deportes.
* Si el icono de la señal o en la pantalla de medición está apagado, pulse el botón **MODE1** o **MODE2** para encenderlo.

Sensor de velocidad (lado SPEED)

1. Levante la rueda trasera y gírela.
2. Cuando se visualice la velocidad en la pantalla, está funcionando normalmente.



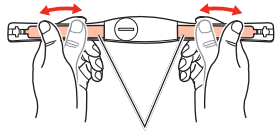
Sensor de velocidad (lado CADENCE)

1. Gire la biela.
2. Cuando se visualice la cadencia en la pantalla, está funcionando normalmente.

Sensor de ritmo cardíaco

1. Uso del sensor de ritmo cardíaco (página 13).
2. Cuando se visualice el ritmo cardiaco en la pantalla, está funcionando normalmente.

* El sensor de ritmo cardiaco se puede activar también frotando ambas almohadillas del electrodo con los dedos pulgares. Este método no puede utilizarse para medir el ritmo cardiaco de modo preciso, pero se usa como método simple para comprobar la comunicación entre el sensor/reloj de muñeca y buscar el ID del sensor.



Almohadilla del electrodo

Importante: Cuando no se visualice la velocidad, cadencia y/o ritmo cardiaco, las causas posibles son las siguientes:

No se visualiza la velocidad ni la cadencia.

Elementos de comprobación	Remedio
¿Se encuentra activado el sensor de velocidad y cadencia ⧖?	Si el icono ⧖ está desactivado, el reloj de muñeca no puede recibir datos. Pulse el botón **MODE1** o **MODE2** para cancelar el modo de inactividad de transmisión (página 23).
Compruebe si la distancia entre el sensor de velocidad/cadencia y el imán es demasiado larga.	Ajuste la posición del sensor de velocidad/cadencia y la del imán correctamente. (Consulte "Instalación en la bicicleta" en la página 10.)
¿Se encuentra la zona del sensor de velocidad/cadencia alineado en el centro del imán?	
¿Se ha activado el modo de ahorro de energía, al entrar en el modo de reloj?	Pulse el botón **MENU** para cambiar al modo de deportes.
La visualización puede que se retrase dependiendo de las condiciones de la transmisión inalámbrica.	Compruebe si se reciben señales de velocidad dando vueltas a la rueda durante un rato.
¿Ha realizado la operación de formateo?	El Sensor ID sincronizado en la fábrica se inicia con el formateo. Sincronice el ID del sensor de velocidad de acuerdo al modo de configuración "Búsqueda de sensor ID" (página 53).

El ritmo cardíaco no se visualiza.

Elementos de comprobación	Remedio
¿Se encuentra encendido el icono del sensor de ritmo cardiaco ♥ ?	Si el icono ♥ está apagado, el reloj de muñeca no puede recibir datos. Pulse el botón **MODE1** o **MODE2** para cancelar el modo de inactividad de transmisión (página 23).
¿Se ha activado el modo de ahorro de energía, entrando al modo de reloj?	Pulse el botón **MENU** para cambiar al modo de deportes.
¿Se encuentra el sensor de ritmo cardíaco pegado firmemente a su cuerpo?	Ajuste la almohadilla del electrodo con su superficie de goma para que se sujete bien con el cuerpo.
Piel seca (particularmente en invierno)	Humedezca ligeramente la almohadilla del electrodo del sensor del ritmo cardíaco.
¿Se está usando correctamente el sensor de ritmo cardíaco?	Para utilizar la almohadilla del electrodo correctamente, siga las instrucciones de uso del sensor de ritmo cardíaco (página 13).
¿Ha realizado la operación de formateo?	El Sensor ID sincronizado en la fábrica se inicia con el formateo. Sincronice el ID del sensor de ritmo cardíaco, de acuerdo al modo de Configuración "Búsqueda de sensor ID" (página 53).

Operación de formateo/reinicio

Hay 2 tipos diferentes de operaciones de configuración del reloj de muñeca, las operaciones de reinicio y de formateo. Proceda con la adecuada dependiendo de la situación.

Formateo : Cuando quiera borrar todos los datos y la configuración del reloj de muñeca.

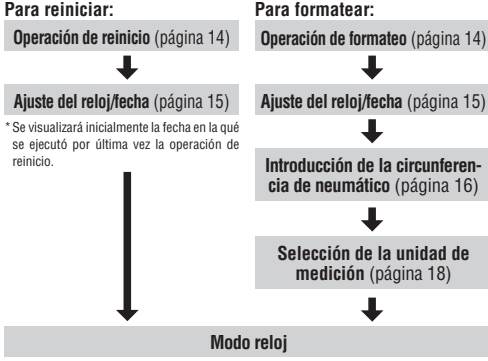
Reinicio : Cuando use la unidad por primera vez después de su compra, o después de sustituir las baterías, o cuando se muestra un error.

* En la operación de reinicio, se conservan los siguientes datos.

SPORTS MENU	Fecha
OPTION MENU	Configuración de la zona objetivo
DATA MENU	• Datos de archivo guardados • Datos del trayecto • Datos de registro
SETUP MENU	• Ajuste del reloj de alarma • Circunferencia del neumático y Sensor seleccionados actualmente • Sensor ID • Unidad de medición • Intervalo de registro • Función automática marcha/parada • Función de entrenamiento • Ajuste del sonido • Altitud al nivel del mar

Flujo de las operaciones de formateo y de reinicio

Los procedimientos de formateo y reinicio son tal como siguen.

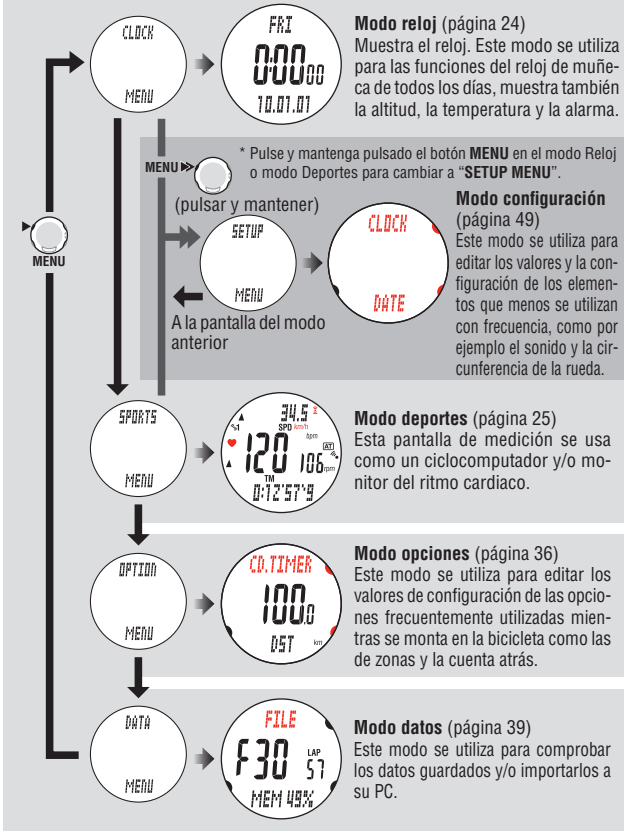


* En el caso de una operación de formateo, puede ajustar la "circunferencia del neumático" y la "unidad de medición" secuencialmente después de haber ajustado el "reloj/fecha". Cada procedimiento de configuración se describe en la página referenciada.
Después de completar la configuración, asegúrese de sincronizar el Sensor ID de acuerdo al modo de configuración "Búsqueda de sensor ID" (página 53).

Funcionamiento básico del reloj de muñeca

Alternar entre modos

El reloj de muñeca tiene 4 tipos de funciones de modo y el modo de configuración. "**CLOCK MENU**", "**SPORTS MENU**", "**OPTION MENU**", y "**DATA MENU**" son seleccionados alternativamente en secuencia al presionar el botón **MENU**. Seleccione la pantalla de su elección para proceder automáticamente a la pantalla de modo.



* Pulse y mantenga pulsado el botón **MENU** en el modo Reloj o modo Deportes para cambiar a "**SETUP MENU**".

Modo reloj (página 24)
Muestra el reloj. Este modo se utiliza para las funciones del reloj de muñeca de todos los días, muestra también la altitud, la temperatura y la alarma.

Modo configuración (página 49)
Este modo se utiliza para editar los valores y la configuración de los elementos que menos se utilizan con frecuencia, como por ejemplo el sonido y la circunferencia de la rueda.

Modo deportes (página 25)
Esta pantalla de medición se usa como un ciclocomputador y/o monitor del ritmo cardiaco.

Modo opciones (página 36)
Este modo se utiliza para editar los valores de configuración de las opciones frecuentemente utilizadas mientras se monta en la bicicleta como las de zonas y la cuenta atrás.

Modo datos (página 39)
Este modo se utiliza para comprobar los datos guardados y/o importarlos a su PC.

Retroiluminación

Al pulsar y mantener pulsado el botón **MODE1** o **MODE2** se enciende la pantalla durante 3 segundos (Excepto en el modo de configuración).

(o)
(pulsar y mantener)

* Al pulsar el botón mientras se encuentra encendida la retroiluminación se extiende la iluminación durante 3 segundos más.

Modo de ahorro de energía

Modo de inactividad de transmisión

Cuando el reloj de muñeca no recibe ningún dato del sensor de velocidad o del sensor de ritmo cardiaco durante 5 minutos, cada sensor entrará en el estado de inactividad de transmisión para ahorrar energía de la batería. Para reiniciar la medición, pulse el botón **MODE1** o **MODE2** para restaurarse del modo de inactividad de transmisión. Los estados de la transmisión de señal de cada sensor se pueden verificar visualizando el icono de señal correspondiente y el valor numérico "---".

- (parpadeando) : Recepción de la señal del sensor (bajo funcionamiento)
- (constante) : Modo en espera para la señal del sensor (búsqueda de sensores)
- (apagado) : Modo de inactividad de transmisión. Se visualiza el símbolo "- -".

* El modo de inactividad de transmisión se ajusta por separado para el sensor de velocidad y para el sensor de ritmo cardiaco. De acuerdo con esto, si se para la bicicleta durante más de 5 minutos con el sensor de ritmo cardíaco puesto, solo el sensor de velocidad entra en el modo de inactividad de transmisión. Al reanudar el movimiento de la bicicleta, el sensor de velocidad/cadencia se debe reactivar para visualizar los datos necesarios.

* Cuando el sensor de velocidad o el sensor de ritmo cardíaco están en el modo de inactividad de transmisión, la pantalla permanece en el modo de Deportes. Sin embargo, cuando ambos sensores entran en el modo de inactividad, el reloj de muñeca cambia al modo ahorro de energía.

Icono de la señal del sensor de velocidad

El sensor de velocidad se encuentra en el modo de inactividad de transmisión. Muestra el símbolo "**---**".

Icono de la señal del sensor de ritmo cardiaco

El sensor de ritmo cardiaco se encuentra en el modo de inactividad de transmisión. Muestra el símbolo "**---**".

Ahorro de energía del reloj de muñeca

Cuando el reloj de muñeca no reciba ningún dato de ambos sensores de velocidad y ritmo cardiaco durante 5 minutos, cambiará automáticamente al modo de reloj. Pulse el botón **MENU** para regresar al modo de deportes y continuar con la medición. Para más detalles, consulte la sección "Alternar entre modos" en la página 22.

* Aún cuando se activa el modo de ahorro de energía, los datos no reajustados se guardan en el reloj de muñeca.

Modo reloj

Modo reloj (CLOCK)

Cambiar al modo reloj

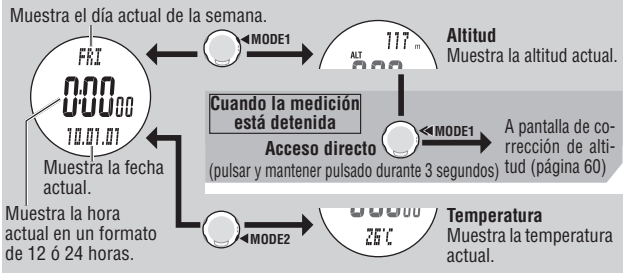
Seleccione ""**MENU CLOCK**" pulsando el botón **MENU**hasta que cambie la visualización al modo reloj.

* El modo reloj es la pantalla por defecto, de manera que si el modo de ahorro de energía está activado en cualquier otro modo la visualización cambiará al modo reloj. Para más detalles, vea "Modo de ahorro de energía" en la página 23.

Funciones en el modo reloj

Muestra la hora, fecha y día actual de la semana. Pulse el botón **MODE1** para mostrar la altitud al nivel del mar actual. Pulse el botón **MODE2** para mostrar la temperatura actual o encender/apagar el reloj alarma.

Visualizar los datos en el modo reloj



* Para ajustar la hora y la fecha, vea el modo de configuración "Ajuste del reloj/fecha" (página 50).

* Puede que la altitud necesite ser ajustada a la localización actual. Para más detalles, vea "Corrección de la altitud al nivel del mar" en la página 60 y "Conocimiento básico de la medición de la altitud" en la página 61.

* Mientras se visualice la altitud actual en la pantalla, la operación de acceso directo (pulsar y mantener pulsado el botón **MODE1** durante 3 segundos) permitirá ir al modo de configuración "Corrección de la altitud al nivel del mar" (página 60) para realizar la corrección de la altitud de forma rápida. Sin embargo esta operación de acceso directo no funciona mientras la medición continua en el modo Deportes.

Modo reloj de alarma

Indica con un sonido de alarma cuando la hora actual alcance la hora predeterminada. Cuando alcanza la hora predeterminada, el reloj de muñeca cambia al modo reloj y suena una alarma durante 20 segundos independientemente del modo visualizado. Pulse cualquier botón del reloj de muñeca para detener la alarma.

* Pulse y mantenga pulsado el botón **MODE1** durante 3 segundos en el modo reloj (excepto cuando se muestre la altitud sobre el nivel del mar actual) para activar/desactivar la alarma. Cuando la alarma está activada aparece el icono en la pantalla.

* Para ajustar el reloj de alarma, vea el modo de configuración "Ajuste de la alarma" (página 51).

Modo deportes (SPORTS)

Cambiar al modo deportes
Seleccione "**SPORTS MENU**" pulsando el botón **MENU** hasta que la pantalla cambie al modo deportes.

Función en el modo deportes

El modo deportes es para medir utilizando las funciones del ciclocomputador y del monitor de ritmo cardíaco. 4 tipos de datos tales como el ritmo cardíaco, altitud y pendiente se visualizan en la pantalla. Estos datos se pueden cambiar pulsando el botón **MODE1** o **MODE2**.

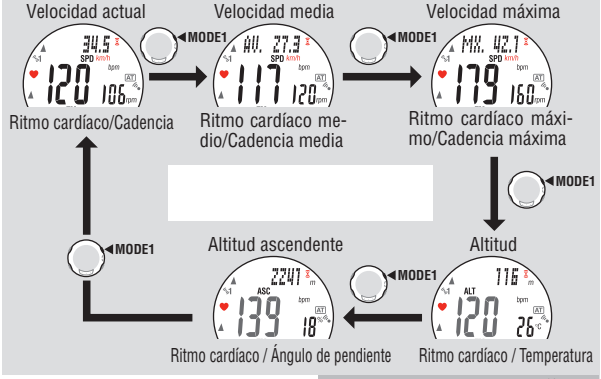
Los datos visualizados son como sigue.

* La medición se mantiene incluso si se cambia a otro modo.

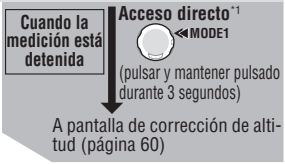
Datos de pantalla superior y central (Realice cambios utilizando el botón MODE1)

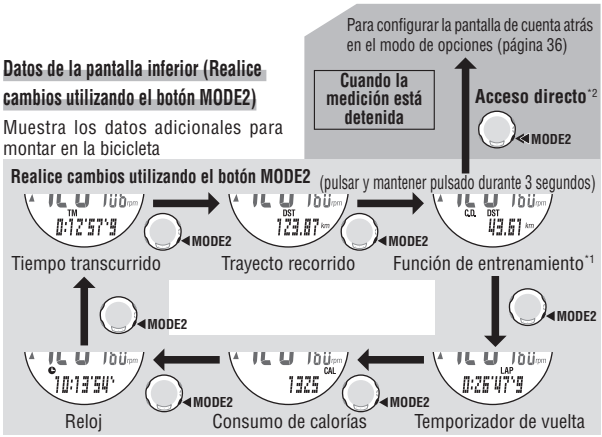
Pantalla superior : Visualiza los datos relacionados con la velocidad y la altitud.
Pantalla central (izquierda) : Visualiza los datos relacionados con el ritmo cardíaco.
Pantalla central (derecha) : Visualiza los datos relacionados con la cadencia, temperatura y ángulo de pendiente.

Realice cambios utilizando el botón MODE1



*1 Cuando se detiene la medición en la pantalla de altitud, la operación de acceso directo (Pulsar y mantener pulsado el botón **MODE1** durante 3 segundos) se mueve al modo de configuración "Corrección de la altitud al nivel del mar" (página 60).





*1 La pantalla de la función entrenamiento muestra uno de los siguientes: Distancia de cuenta atrás, cuenta atrás, o intervalo. Para más detalles, consulte la sección "Función de entrenamiento (función de cuenta atrás y función de intervalo)" en la página 32.

*2 Cuando se detiene la medición en la pantalla de función de entrenamiento, la operación de acceso directo (pulsar y mantener pulsado el botón **MODE2** durante 3 segundos) se mueve al modo de configuración "Configuración de la función de entrenamiento" (página 36).

Iniciar/Detener medición

El icono "**km/h [mph]**" o "**m [ft]**" parpadea durante la medición de velocidad. Inicialmente, la función automática marcha/parada la cual inicia o detiene la medición automáticamente en sincronización con el movimiento de la bicicleta está ON (ACTIVADA). La medición automática cambia a la medición manual y viceversa ACTIVANDO/DESACTIVANDO el funcionamiento en el modo de función automática marcha/parada. Para más detalles, consulte "Ajuste de modo automático" (página 58). La velocidad máxima, ritmo cardiaco máximo y cadencia máxima se actualizan independientemente de iniciar/detener la medición.

Icono AT

* Para utilizar esta unidad como monitor de ritmo cardíaco, inicie/detenga la medición utilizando el botón **SSS** en la medición manual. Cuando el modo automático está activado, no puede empezar la medición.

Función automática marcha/parada (medición automática) AT

Cuando la función automática marcha/parada está activada, aparece en la pantalla AT. El reloj de muñeca detecta el giro de la rueda, e inicia/detiene automáticamente la medición.

* Al detener la transmisión y los iconos de la señal del sensor y ♥ están apagados, la medición no se iniciará aún cuando la bicicleta empiece a moverse. Si detiene la bicicleta por más de 5 minutos o si el sensor de ritmo cardiaco está ya sea lejos de la bicicleta o fuera del cuerpo, entrará en modo inactivo. Esto normalmente sucede al descansar durante el ciclismo. Para restaurarse del modo inactivo de transmisión, pulse el botón **MODE1** o **MODE2** para encender los iconos de la señal del sensor. Para más detalles, consulte "Modo de inactividad de transmisión" en la página 23.

Medición manual

Cuando la función automática marcha/parada está desactivada (AT está apagado), utilice el botón **SSS** para iniciar/detener la medición.

Recordatorio de suspensión

La función de recordatorio de suspensión le recuerda al ciclista por medio de una alarma que el reloj de muñeca aún no ha sido detenido después de finalizar el viaje. Cuando no se reciba ninguna señal del sensor de velocidad o de cadencia durante 90 segundos mientras se toma en cuenta el tiempo transcurrido, suena una alarma y aparece en la pantalla "**STOP**". Esta visualización de alerta se repite hasta 3 veces cada 90 segundos. Cuando se detecta alguna señal del sensor, la alarma se detiene.

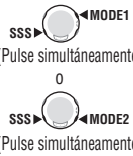
Recordatorio de suspensión

* El olvidar detener la medición es común que suceda al descansar durante el paseo o después de que finalice alguna carrera. En algunos casos iniciará inmediatamente, por ejemplo en señales de tráfico, o cuando use esta unidad como monitor de ritmo cardíaco, ignore esto.

* Esta función no se puede deshabilitar.

Reajustar los datos de la medición y guardar los archivos

Para restaurar los datos de la medición, intervalo y de la vuelta en 0, pulse simultáneamente los botones **SSS** + **MODE1** o **SSS** + **MODE2** en cualquier pantalla en el modo Deportes (excepto el intervalo en la pantalla de función de entrenamiento).



Al reajustar los datos de la medición se guardan los datos del punto, que fue grabado en el ajuste de tiempo para el intervalo del registro, automáticamente en un archivo. Para ver y borrar los datos guardados, consulte modo Datos "Visualización de archivo" (página 40).

* La pantalla se congelará durante 2 segundos después de la restauración; sin embargo, todas las mediciones funcionarán normalmente.

* Después de poner a cero la distancia de cuenta atrás, el tiempo de cuenta atrás y el intervalo regresan al valor predeterminado que haya establecido.

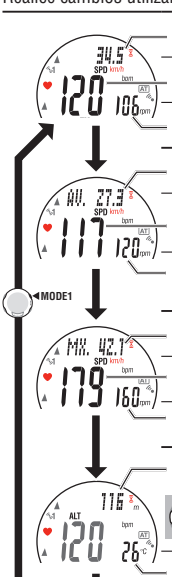
* Después de pulsar el botón **LAP** durante 5 segundos no se puede restaurar.

* El reloj de muñeca tiene una capacidad de memoria limitada. Cuando el volumen de datos excede la capacidad de memoria, no podrá guardarse ningún dato nuevo. Para más detalles, vea el modo Datos "Visualización de archivo" (página 40).

* Restaurar cuando se muestra el intervalo (**INT**) en la pantalla de función de entrenamiento se restauran los datos de la medición del intervalo solamente. Para más detalles, consulte la sección "Función de entrenamiento (función de cuenta atrás y función de intervalo)" en la página 32.

Visualizar los datos en el modo deportes (pantalla superior y media)

Realice cambios utilizando el botón **MODE1**



Velocidad actual	Muestra la velocidad actual en tiempo real. Actualiza cada segundo.
Ritmo cardíaco	Muestra el ritmo cardíaco actual en tiempo real. Actualiza cada segundo.
Cadencia	Muestra el número actual de rotaciones del pedal por minuto. Actualizado cada segundo.
Velocidad media*1	Muestra la velocidad media desde el inicio de la medición.
Ritmo cardíaco medio*1*2	Muestra el ritmo cardíaco medio desde el inicio de la medición. El tiempo en el que no se haya medido el ritmo cardíaco no se refleja en el ritmo medio.
Cadencia media*1*3	Muestra la cadencia media desde el inicio de la medición. El tiempo en el que no se haya pedaleado no se refleja en la cadencia media.
Velocidad máxima*4	Muestra la velocidad máxima desde el inicio de la medición.
Ritmo cardíaco máximo*4	Muestra el ritmo cardíaco máximo desde el inicio de la medición.
Cadencia máxima*4	Muestra la cadencia máxima desde el inicio de la medición.
Altitud	Muestra la altitud al nivel del mar en el punto de posición actual.
MODE1 (pulsar y mantener pulsado durante 3 segundos)	**Acceso directo***5 (Cuando la medición está detenida)
Temperatura	Muestra la temperatura actual.
Altitud ascendente	Muestra la altitud acumulada desde el punto reajustado al punto actual. * No se cuenta la altitud descendente.
Ángulo de pendiente*6	Muestra un valor ± en base a que el ángulo de 45° de la pendiente sea 100%.

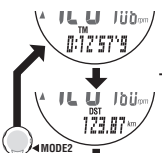
*1 Cada valor medio se visualiza en la pantalla reemplazado con el carácter "**E**" cuando el tiempo transcurrido (**TM**) excede las 100 horas. Borre los datos volviendo a ajustar (página 27). La velocidad media se visualiza de la misma forma que arriba cuando la distancia de trayecto excede los 10000 km [milla].

*2 Este dispositivo deja de calcular la media cuando se quita el sensor del ritmo cardíaco y vuelve a comenzar el cálculo cuando se vuelve a poner el sensor del ritmo cardíaco. Esta característica produce las verdaderas medias cuando se tiene puesto el sensor del ritmo cardíaco.

*3 Este dispositivo calcula la media excluyendo el tiempo en el que no pedalea. Esta característica produce verdaderas medias, a diferencia de otros modelos que calculan medias también para incluir cualquier valor cero.

Visualizar los datos en el modo de deportes (pantalla inferior)

Realice cambios utilizando el botón **MODE2**



TM
Tiempo transcurrido

Muestra el tiempo transcurrido desde el inicio de la medición hasta el 1/10 de segundo. Cuando exceda 99:59'59", repite desde 00'00"0.

DST
Trayecto recorrido

Muestra la distancia del trayecto desde el inicio de la medición.

Función de entrenamiento (página 32)
Muestra cualquiera seleccionado de la distancia de cuenta atrás, el tiempo de cuenta atrás y el intervalo.

(pulsar y mantener pulsado durante 3 segundos)

Acceso directo*7
(Cuando la medición está detenida)

C.D. DST
Distancia de cuenta atrás

Se realiza la cuenta atrás de la distancia predeterminada y se muestra la distancia restante.

(o)

C.D. TM
Tiempo de cuenta atrás

Se realiza la cuenta atrás del tiempo predeterminado y se muestra el tiempo restante.

(o)

INT
Intervalo (tiempo de intervalo/tiempo de recuperación)

Se realiza la cuenta atrás del tiempo predeterminado (tiempo de intervalo), y después el conteo progresivo automáticamente como un tiempo de recuperación después de que finalice el tiempo. Al pulsar el botón **LAP** se inicia nuevamente el tiempo del intervalo, lo que le permite repetir un ejercicio de alta y baja intensidad.

LAP
Temporizador de vuelta

Se visualiza el tiempo transcurrido a partir del punto anterior (para **LAP 01**: desde el inicio de la medición) en tiempo real.

CAL
Consumo de calorías

Muestra el consumo de calorías estimado a partir del inicio de la medición basándose en el ritmo cardiaco.

Reloj

Muestra el tiempo la hora del día en el sistema de 24 ó 12 horas.

*4 Se actualiza cada valor máximo independientemente del comienzo o detención de la medición.

*5 Cuando se detiene la medición, tome el acceso directo (pulsar y mantener pulsado el botón **MODE1** durante 3 segundos) a la "Corrección de la altitud al nivel del mar" (página 60) en el modo de configuración.

*6 El valor del ángulo de la pendiente se actualiza cada 2 segundos, calculado a partir de varios cambios de la altitud y la distancia recorrida. Esto puede causar algún retraso en la actualización. También podrían visualizarse temporalmente valores anormales debido a cambios rápidos de la velocidad o al correr a baja velocidad.

*7 Cuando se detiene la medición, tome el acceso directo (pulsar y mantener pulsado el botón **MODE2** durante 3 segundos) a "Configuración de la función de entrenamiento" en el modo de configuración (página 36).

Función de ritmo

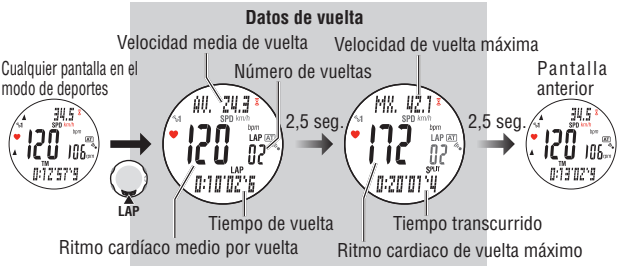
En el modo de deportes se visualizan 2 tipos de flecha de ritmo, para la velocidad y para el ritmo cardiaco. Los iconos de flecha indican si la velocidad/ritmo cardiaco que se presenta se encuentra por encima o por debajo de la media de velocidad/ritmo cardíaco.

▲ : El valor actual se encuentra por encima de la media.
▼ : El valor actual se encuentra por debajo de la media.
▲▼ : El valor actual es igual a la media.
Sin flechas : El valor actual es “0”.

Función vueltas

Al pulsar el botón **LAP** durante la medición en el modo de deportes se registran los datos de la medición entre un conjunto dado de puntos (velocidad de la vuelta media/velocidad de la vuelta máxima, ritmo cardiaco de la vuelta medio/ritmo cardiaco de la vuelta máximo, tiempo de la vuelta/tiempo dividido) hasta 99 puntos*. Inmediatamente después de la grabación, se visualizan los datos de la vuelta en el orden mostrado en la figura de abajo, y después la pantalla regresa a la pantalla anterior.

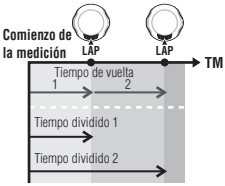
* El número máximo de registros de vuelta puede reducir dependiendo del uso de los archivos. Para más detalles, consulte “Límite de la capacidad de memoria del reloj de muñeca” en la página 40.



Velocidad media de vuelta	Muestra la velocidad media/ritmo cardiaco medio de la vuelta a partir del punto anterior (para **LAP 01**: desde el inicio de la medición) hasta el punto actual.
Ritmo cardíaco medio por vuelta	
Número de vueltas	Muestra el número de vuelta recién registrado. * Cuando el número de vueltas exceda 99 puntos, aparece “--” indicando que ya no se pueden registrar más vueltas.
Tiempo de vuelta	Muestra el tiempo transcurrido a partir del punto anterior (para **LAP 01**: desde el inicio de la medición).
Tiempo transcurrido	Muestra el tiempo transcurrido total desde el inicio de la medición.
Velocidad de vuelta máxima	Muestra la máxima velocidad de vuelta/ritmo cardiaco desde el punto anterior (para **LAP 01**: desde el inicio de la medición) hasta el punto actual.
Ritmo cardiaco de vuelta máximo	

Tiempo de vuelta y tiempo dividido

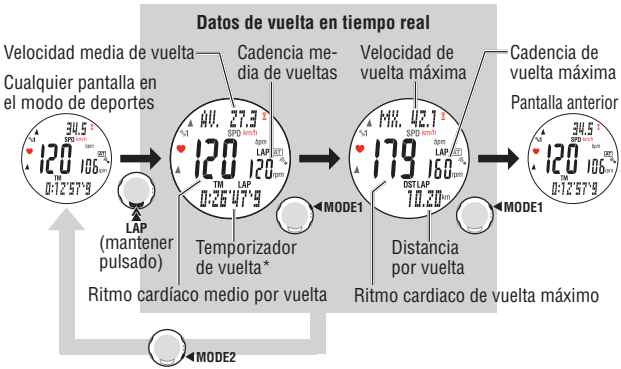
El tiempo de la vuelta muestra el tiempo transcurrido a partir del último momento en el que se pulsó el botón **LAP**. El tiempo dividido muestra el tiempo transcurrido a partir del momento en el que se inició la medición hasta el punto en el que se pulsó el botón **LAP**.



* Los datos de la vuelta de medición se guardan en un archivo cuando realice la operación de puesta en cero (página 27).
* Pulsar el botón **LAP** cuando el número total de vueltas alcance 99 puntos muestra los datos de vuelta, pero aparece "**-**" en lugar del número de vuelta indicando que es imposible realizar más registros.
* Los datos de la vuelta se pueden revisar en el modo de datos "Visualización de archivo" (página 40).

Datos de vuelta en tiempo real

Al pulsar y mantener pulsado el botón **LAP** en cualquier pantalla en el modo de deportes se visualiza los datos de la vuelta en tiempo real en las pantallas superior y media. Para los datos de la vuelta en tiempo real, la unidad inicia/detiene la medición en sincronización con la medición primaria, sin embargo, se pone a cero y reinicia los datos cada vez que pulse el botón **LAP**. Esta función independiente del tiempo de la vuelta puede ser útil para verificar el ritmo en una vuelta y en pruebas seccionales como por ejemplo la sección de ascenso de montaña.



* Pulse el botón **MODE2** con los datos de la vuelta en tiempo real para volver a la pantalla previa del modo Deportes.

Función de entrenamiento (función de cuenta atrás y función de intervalo)

Esta unidad cuenta con una función de cuenta atrás que, al establecer la distancia del trayecto recorrido y el tiempo transcurrido, el tiempo predeterminado inicia la cuenta atrás e indica cuando el tiempo está por finalizar, y con una función de intervalo que se utiliza para ajustar el tiempo por intervalos para un entrenamiento dado. La función de entrenamiento incluye estas 2 características.

* Se visualiza o la función de cuenta atrás o la función de intervalo en la pantalla inferior. Para la visualización de la función de entrenamiento consulte la sección "Visualizar los datos en el modo de deportes (pantalla inferior)" en la página 29.
* Seleccione la función de entrenamiento e introduzca los valores de ajuste respectivos en "Configuración de la función de entrenamiento" (página 36) en el modo de opciones. Visualice el modo de opciones en la pantalla **MENU** o con el acceso directo (pulse y mantenga pulsado **MODE2**) vaya a la pantalla de ajuste de la función de entrenamiento.

Distancia de cuenta atrás

Se visualiza la distancia de cuenta atrás en un trayecto recorrido objetivo predeterminado. Cuando alcance el objetivo del trayecto recorrido, la unidad cambia la pantalla inferior a los datos de cuenta atrás en cualquier modo de Deportes y lo notifica parpadeando el valor/icono numérico y suena una alarma.

* Restaurar cambia el valor numérico al valor predeterminado que ajustó.

Ejemplo de cómo se utiliza la distancia de cuenta atrás:

1. Introducción de la distancia del evento de una carrera
   Para los eventos del sistema de distancia como por ejemplo una carrera en pista y la carrera de las 100 millas, introduzca la distancia del evento de la carrera antes del inicio, y desarrolle su estrategia y ritmo basándose en la distancia de cuenta atrás durante la carrera.
2. Introducción de la distancia del signo de destino
   Para una excursión, introduzca la distancia del signo cuando encuentre un signo de destino a lo largo del camino, y desarrolle su ritmo basándose en la distancia de cuenta atrás.
3. Introducción de la distancia objetivo periódica
   Introduzca la distancia objetivo periódica para una semana, mes o año y así comprobar su progreso.

Tiempo de cuenta atrás

Se visualiza el tiempo de cuenta atrás en un predeterminado tiempo transcurrido objetivo. Cuando alcance el objetivo del trayecto recorrido, la unidad cambia la pantalla inferior a los datos de cuenta atrás en cualquier modo de Deportes y lo notifica parpadeando el valor/icono numérico y suena una alarma.

* Restaurar cambia el valor numérico al valor predeterminado que ajustó.

Ejemplo de cómo se utiliza el tiempo de cuenta atrás:

1. Introducción de una carrera por tiempo
   Para una carrera de resistencia contra el tiempo, introduzca el tiempo límite y verifique que su ritmo esté basado en el tiempo de cuenta atrás.

2. Configuración del límite del tiempo de retorno
Introduzca el tiempo a medio camino cuando se encuentre limitado el tiempo del trayecto y disfrútelo sin tener en la mente el tiempo.

3. Tiempo objetivo para la carrera de 100 millas
Introduzca el tiempo objetivo para grandes eventos como por ejemplo la carrera de las 100 millas y la de Gran Fondo, y verifique su ritmo.

Intervalo (tiempo de intervalo/tiempo de recuperación)

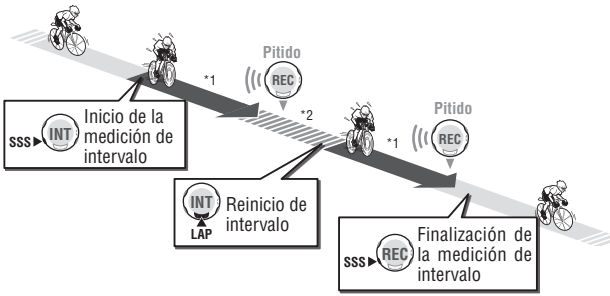
* Utilice esta función en el entrenamiento bajo intervalos.

El entrenamiento por intervalos es un método de entrenamiento que combina el tiempo de intervalo (tiempo de ejercicio de alta intensidad) y el tiempo de recuperación (tiempo de reposo). Con esta unidad, el tiempo de recuperación no se ajusta con el propósito de simplificar la configuración. El tiempo de recuperación debe ser juzgado por los usuarios basándose en la pantalla de conteo progresivo del reloj de muñeca. Cuando los usuarios juzgan el tiempo de recuperación se habilitan los menús de entrenamiento flexibles, en los cuales el tiempo de recuperación en cada repetición es diferente del tiempo de recuperación entre los conjuntos (aquel entrenamiento que tiene el tiempo de recuperación de 3 minutos en cada repetición y 10 minutos entre los conjuntos).

* Puede verificar el progreso de recuperación mientras anda en la bicicleta viendo la pantalla.

* Dependiendo de las condiciones de la ruta como las señales o el tráfico, podría no empezar el intervalo junto con el tiempo de recuperación preestablecido. En este caso, puede entrenar con suavidad cronometrando el tiempo de inicio usted mismo.

Una imagen de la medición de intervalo



*1 **Tiempo de intervalo**: Inicia la cuenta atrás desde el tiempo preestablecido hasta cero. A cero, cambia al tiempo de recuperación.

*2 **Tiempo de recuperación**: No se requiere preajustar el tiempo de recuperación. El reloj de muñeca permanece en el periodo de recuperación hasta que se pulse el botón **LAP**. Pulse el botón **LAP** en cualquier momento para reiniciar el siguiente intervalo.

Cómo usar el intervalo:

* Durante el entrenamiento a intervalos, utilice la pantalla de intervalos para evitar confundirse con la operación de iniciar/detener con la de restauración.

1. Ajuste del intervalo.
Cambie al modo de deportes seleccionando el intervalo en el modo de opciones "Configuración de la función de entrenamiento".

2. Pulse el botón **MODE2** hasta que se visualice el icono "**INT**" en la pantalla inferior.

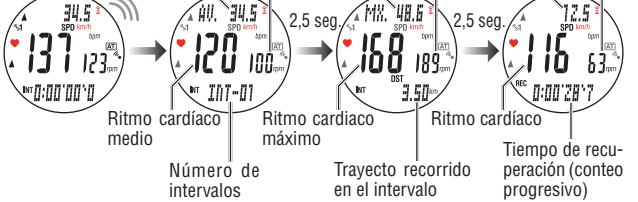
Cambiar la pantalla inferior: ◀**MODE2**

3. Pulse el botón **SSS** para comenzar la medición del intervalo de cuenta atrás. Inicie un ejercicio de alta intensidad. Se visualiza la cuenta atrás del tiempo del intervalo.

Inicio de la medición de intervalo: **SSS**▶

* Utilice el botón **SSS** para iniciar/detener el intervalo incluso cuando el modo automático esté activado (se enciende AT). Para iniciar la medición del intervalo, pulse el botón **SSS** con el intervalo visualizado en la pantalla inferior. Al pulsar el botón **SSS** con el intervalo visualizado no se ve afectado el inicio/suspensión de la medición en el reloj de muñeca. Sin embargo, la medición del tiempo transcurrido en el reloj de muñeca iniciará justo en el momento que inicia el intervalo, cuando el modo automático esté desactivado (se apaga AT) y se detiene la medición.

4. Cuando el conteo del intervalo llega hasta cero, automáticamente cambiará el temporizador de recuperación, el cuál realiza un conteo progresivo hasta que se encuentre listo el siguiente intervalo. Cuando el tiempo del intervalo alcanza el tiempo predeterminado, suena una alarma, se visualizan varios valores promedio y los valores máximos en el orden mostrado en la figura de abajo, y después inicia el conteo progresivo del tiempo de recuperación. En este punto, el reloj de muñeca registra automáticamente los datos de la vuelta. Realice la medición para cualquier periodo de tiempo en el tiempo de recuperación, mientras se relaja y se recupera del cansancio.



5. Pulse el botón **LAP** para iniciar la siguiente repetición del tiempo del intervalo nuevamente. Empiece a pedalear en su intensidad de intervalo.
Repita los pasos 4 y 5.

6. Si se visualiza "**INT**" o "**REC**" en la pantalla inferior, al pulsar el botón **SSS** se detendrá la medición de intervalo.

* Para reiniciar la medición del intervalo, pulse el botón **SSS**.

* Al poner en cero con el intervalo visualizado se restauran solamente los datos de la medición del intervalo.

* Los datos de la vuelta se registran automáticamente cuando inicia la medición del intervalo y el tiempo de éste es progresivo. Al introducir la medición del intervalo durante la medición primaria, se registran los datos de la vuelta como si fueran continuos, como en el caso de los datos de una vuelta normal.

* Durante la medición del intervalo, al pulsar el botón **LAP** se omite el tiempo del intervalo que está en cuenta atrás, e inicia una nueva cuenta atrás.

* El tiempo del intervalo se detiene cuando lo hace el tiempo transcurrido en el reloj de muñeca.

Zona objetivo de ritmo cardiaco

Durante la medición, se visualiza el icono "♥", el cual indica el estado del ritmo cardiaco objetivo.

♥ (constante) : La zona objetivo se establece en cualquier HR (ritmo cardiaco). **ZONE:1** a **5**.

♥ (parpadeando) : El ritmo cardiaco actual se encuentra fuera de la zona seleccionada.

♥ (apagado) : La zona objetivo está desactivada.

Zona objetivo de ritmo cardiaco

* Para seleccionar la zona y ajustar el rango de la zona, consulte el modo de opciones "Configuración de las zonas objetivo de ritmo cardiaco" (página 37).

Modo opciones (OPTION)

Cambiar al modo Opciones
Seleccione "**OPTION MENU**" pulsando el botón **MENU** hasta que cambie al modo de opciones.

Función en el modo opciones

El modo de opciones se utiliza para cambiar la configuración de la función de entrenamiento, la cual se utiliza frecuentemente en el modo de deportes y en la zona objetivo de ritmo cardiaco. Cambie a los diferentes tipos de configuración del siguiente modo.

Configuración de la función de entrenamiento
(cuenta atrás/intervalo)
Esta función se utiliza para seleccionar la cuenta atrás o el intervalo, y para introducir los ajustes.

Distancia objetivo o tiempo actualmente establecido

Función de entrenamiento actualmente seleccionada
DST : Distancia de cuenta atrás
TIME : Tiempo de cuenta atrás
INT : Temporizador de intervalo

Configuración de las zonas objetivo de ritmo cardiaco
(página 37)
Seleccione la zona objetivo de ritmo cardiaco e introduzca los límites superior e inferior.

Zona objetivo de ritmo cardiaco actualmente establecida

Configuración de la función de entrenamiento CD.TIMER

Esta función se utiliza para seleccionar la función de entrenamiento mostrada en la parte inferior de la pantalla e introduzca los ajustes.

* Detenga la medición antes de cambiar los ajustes.
* En caso de contar con un acceso directo desde el modo de deportes, proceda al paso 2, omitiendo el paso 1.
* Pulse y mantenga pulsado solo el botón **MODE1** para incrementar rápidamente el número.

1. Cuando se visualice cualquier otra pantalla de modo, cambie al modo Opciones "**CD.TIMER**".
Seleccione "**OPTION MENU**" pulsando el botón **MENU** varias veces para cambiar automáticamente a "**CD.TIMER**". Luego confírmelo utilizando el botón **SSS**.

Modo Opciones

Acceso directo desde el modo Deportes

2. Seleccione la función de entrenamiento mostrada en la parte inferior de la pantalla.
Seleccione "**DST** (distancia de cuenta atrás)", "**TIME** (tiempo de cuenta atrás)", o "**INT** (temporizador de intervalo)" usando el botón **MODE1** o **MODE2**, y después confírmelo utilizando el botón **SSS**.

Función de cuenta atrás actualmente seleccionada

Seleccione la función de entrenamiento: (**DST** ↔ **TIME** ↔ **INT**) ◀**MODE1** ◀**MODE2** (o) Confirmar: **SSS**▶

3. Introduzca el ajuste.
Introduzca el valor objetivo para la función seleccionada en el paso 2, cada dígito uno por uno. Cambie el valor utilizando el botón **MODE1** para incrementar y el botón **MODE2** para disminuir el valor, y mueva los dígitos utilizando el botón **SSS**.

Distancia objetivo o tiempo

Aumentar/disminuir: ◀**MODE1** ◀**MODE2** (o) Confirmar: **SSS**▶

* Pulse y mantenga pulsado el botón **MODE2** durante 3 segundos para confirmar los cambios, y acceso directo al modo Deportes previo.

4. Pulsando el botón **MENU** se confirma el cambio y vuelve al modo Opciones "**CD.TIMER**".
Para cambiar a otro modo, pulse varias veces el botón **MENU** para visualizar la pantalla de su elección.

Al modo superior/cambiar al modo: **MENU**▶

* Los ajustes se ven reflejados en la pantalla inferior en el modo Deportes. Para más detalles, consulte "Función de entrenamiento (función de cuenta atrás y función de intervalo)" en la página 32.

Configuración de las zonas objetivo de ritmo cardiaco HR ZONE

Seleccione la zona objetivo de ritmo cardiaco registrada (**1** a **5**) u **OFF**, cambie el límite superior/inferior de cada zona, o encienda/apague el sonido de la zona.

* Detenga la medición y realice la operación de puesta a cero (página 27) antes de cambiar la zona objetivo de ritmo cardiaco. Si no lleva a cabo la operación de puesta a cero, aparece en la pantalla "**DATA RESET**" y no puede cambiar las zonas objetivo de ritmo cardiaco.
* Para más detalles sobre la zona objetivo, consulte la sección "Uso de la zona objetivo" (página 67).
* El tiempo en la zona medida puede ser visto en el modo Datos "Visualización de archivo" (página 40).
* Pulse y mantenga pulsados los botones **MODE1** o **MODE2** para aumentar/reducir el número rápidamente.

1. Cambie al modo Opciones "**CD.TIMER**", cuando se visualice cualquier otra pantalla de modo.
Seleccione "**OPTION MENU**" pulsando el botón **MENU** varias veces para cambiar automáticamente a "**CD.TIMER**".

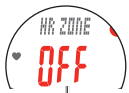
Cambiar el modo: **MENU**▶

2. Cambie a "**HR ZONE**" utilizando el botón **MODE1** o **MODE2** y luego confírmelo utilizando el botón **SSS**.

Cambiar la pantalla: ◀**MODE1** ◀**MODE2** (o) Confirmar: **SSS**▶

* La zona de ritmo cardíaco objetivo (**ZONE-1** a **5**) o "**OFF**" seleccionada actualmente aparece en la pantalla.

3. Seleccione la zona objetivo de ritmo cardiaco.
Seleccione una de las opciones "**OFF**", "**ZONE-1**", "**2**", "**3**", "**4**"o "**5**"pulsando los botones **MODE1** o **MODE2**. Para ajustar la zona objetivo de ritmo cardiaco, seleccione de "**1**" a "**5**" y confirme pulsando el botón **SSS**, luego proceda con el paso 4. De lo contrario, seleccione "**OFF**" y proceda con el paso 6.



Zona objetivo de ritmo cardiaco actualmente seleccionada

Seleccionar la zona: ◀**MODE1** ◀**MODE2** (o) Confirmar: **SSS**▶

4. Introduzca el límite inferior de la zona actualmente seleccionada utilizando los botones **MODE1** y **MODE2**, y confirme utilizando el botón **SSS**.
Entonces, introduzca el límite superior del mismo modo y confirme utilizando el botón **SSS**.

Límite superior

Límite inferior

Aumentar/disminuir: ◀**MODE1** ◀**MODE2** (o) Confirmar: **SSS**▶

* Puede introducir cualquier límite superior/inferior para cada zona; sin embargo, el límite superior se ajusta automáticamente al límite inferior + 1 cuando el límite inferior introducido exceda el límite superior. Para el caso del límite superior, viceversa, el límite inferior se ajusta del mismo modo.

* No hay problema incluso si el rango de límite superior e inferior se traslapa con otras zonas.

5. Seleccione "**ON**" o "**OFF**" del sonido de alarma utilizando los botones **MODE1** y **MODE2**, y confirme utilizando el botón **SSS**.

Configuración de la zona de alarma de ritmo cardiaco HR

ON ↔ OFF: ◀**MODE1** ◀**MODE2** (o) Confirmar: **SSS**▶

* Cuando se encuentre encendido el sonido de alarma, ésta suena continuamente mientras el ritmo cardiaco se encuentre fuera de la zona objetivo de ritmo cardiaco.

6. Pulsando el botón **MENU** se confirma el cambio y vuelve al modo Opciones "**HR ZONE**".
Pulse el botón **MENU** repetidamente para cambiar a otro modo.

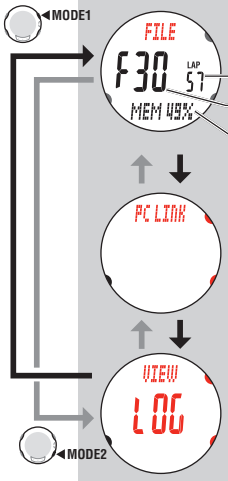
Al modo superior/cambiar al modo: **MENU**▶

Modo datos (DATA)

Cambio del modo de datos
Seleccione "**DATA MENU**" pulsando el botón **MENU** hasta que cambie al modo de datos.

Función en el modo datos

El modo de datos se utiliza para revisar y borrar los archivos guardados, descargar los datos de medición a su PC y revisar los registros anteriores.



Visualización de archivo (página 40)
Esta visualización se utiliza para revisar y gestionar los varios datos grabados.

- Número total de vueltas en todos los archivos
- Número total de archivos guardados
- Uso del punto de memoria

Conexión de PC (página 45)
Esto se utiliza para enviar los datos de la medición grabadas a su PC.

* Se requiere el "Kit de comunicación USB" opcional.

Registros anteriores (página 47)
Se pueden revisar la distancia de trayecto y el tiempo transcurrido por periodo de tiempo.

Visualización de archivo FILE

Los datos de vuelta y medición se guardan en un archivo automáticamente cada vez que se reajusta un recorrido (Función de reajuste en la página 27). Con la visualización de archivos, puede usted revisar y borrar los archivos guardados.

Guardar y gestionar los archivos

El reloj de muñeca puede registrar hasta 30 archivos.
Un archivo nuevo se guarda siempre como **F01**. Cuando el volumen del archivo excede la capacidad de memoria del reloj de muñeca, el archivo más viejo se borra automáticamente.

Datos de medición a guardar en un archivo
- Fecha y hora de la creación del archivo (fecha/hora del comienzo de la medición)
- Distancia del trayecto
- Tiempo transcurrido
- Varios valores medios (velocidad/ritmo cardíaco/cadencia)
- Varios valores máximos (velocidad/ritmo cardíaco/cadencia/altitud/temperatura/ángulo de pendiente)
- Varios valores mínimos (altitud/temperatura)
- Altitud ascendente
- Consumo de calorías
- Número de vueltas utilizadas
- Distribución del tiempo a la zona objetivo (tiempo en/arriba/debajo de la zona) y los porcentajes (%)
- Datos de vuelta (velocidad media de vuelta, ritmo cardíaco medio por vuelta, velocidad máxima por vuelta, ritmo cardíaco máximo por vuelta, tiempo de vuelta, tiempo transcurrido, distancia de vuelta de trayecto)
- Datos de punto en los intervalos especificados.

Límite de la capacidad de memoria del reloj de muñeca

Los datos se pueden guardar dentro de los límites de capacidad de memoria siguientes.

Número de archivos		30 archivos
Número de vueltas		El número de vueltas debe ser de 99 o menos. (*Ver “Datos de vuelta”)
Memoria para cada intervalo de grabación		El número de puntos debe ser 36000 o inferior.
Ejemplo	A 2 segundos	Grabación máxima de 20 horas
	A 3 segundos	Grabación máxima de 30 horas
	A 5 segundos	Grabación máxima de 50 horas
	A 10 segundos	Grabación máxima de 100 horas

- **Datos de vuelta**
  Se utiliza una vuelta por archivo incluso cuando no hay datos de vuelta. Por consiguiente, el número total de vueltas es la suma del número total de vueltas en todos los archivos y el número de archivos.

  Ejemplo) Al grabar el siguiente número de vueltas en los archivos:

Número de vueltas en un archivo	Número de archivos
F01 : 5 vueltas	3 archivos
F02 : 0 vuelta	
F03 : 10 vueltas	

  El número total de vueltas es la suma del número total de vueltas en todos los archivos “15”, y el número total de archivos “3”, es decir, “18”.

- **Punto de memoria**
  Esta unidad tiene una función para guardar automáticamente los datos en intervalos especificados durante la medición (punto de memoria). Los datos registrados se guardan en un archivo conjuntamente con otros datos de medición y datos de vuelta.
  El punto de memoria puede ser visto en “uso del punto de memoria” en Ver archivos. Para utilizar tales datos, debe de enviarlos a su PC (página 46).
  El intervalo de grabación automático puede seleccionarse entre 4 opciones en el rango de 2 a 10 segundos de acuerdo a su aplicación. Para más detalles, consulte el modo de configuración “Ajuste del intervalo de registro” (página 56).

  Cuando el uso del punto de memoria está por encima del 90%, y la capacidad de memoria restante es baja:
  Suena una alarma durante la medición, “**MEMORY**” parpadea en la pantalla. Esta alerta se muestra repetidamente cada 2 minutos hasta que el volumen de datos excede la capacidad de memoria.

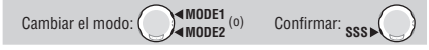
  Cuando el uso del punto de memoria alcanza el 100%, y el volumen de datos excede la capacidad de memoria:
  Suena una alarma durante la medición, “**MEMORY FULL**” parpadea en la pantalla. En este caso, el reloj de muñeca guarda automáticamente los datos que están siendo medidos, y crea un archivo.
  Los datos se mostrarán en la pantalla pero ahora ya no pueden ser guardados. La alerta se muestra repetidamente cada 2 minutos. Se recomienda para la medición inmediatamente, y borrar los archivos en el reloj de muñeca.

  * Cuando use el “Kit de comunicación USB” opcional, borre los archivos después de enviar los archivos guardados a su PC.

Visualizar el contenido en un archivo

Visualice los datos de medición en un archivo guardado en el reloj de muñeca.

1. Cambie al modo de datos "**FILE**", cuando se visualice cualquier otra pantalla de modo.
Seleccione "**DATA MENU**"pulsando el botón **MENU** varias veces para cambiar automáticamente a "**FILE**". Luego confírmelo utilizando el botón **SSS**.



2. Seleccione el número del archivo que desee visualizar.
Seleccione el número del archivo utilizando el botón **MODE1** o **MODE2** y confírmelo utilizando el botón **SSS**.

* El número del archivo empieza con el último archivo (**F01**).

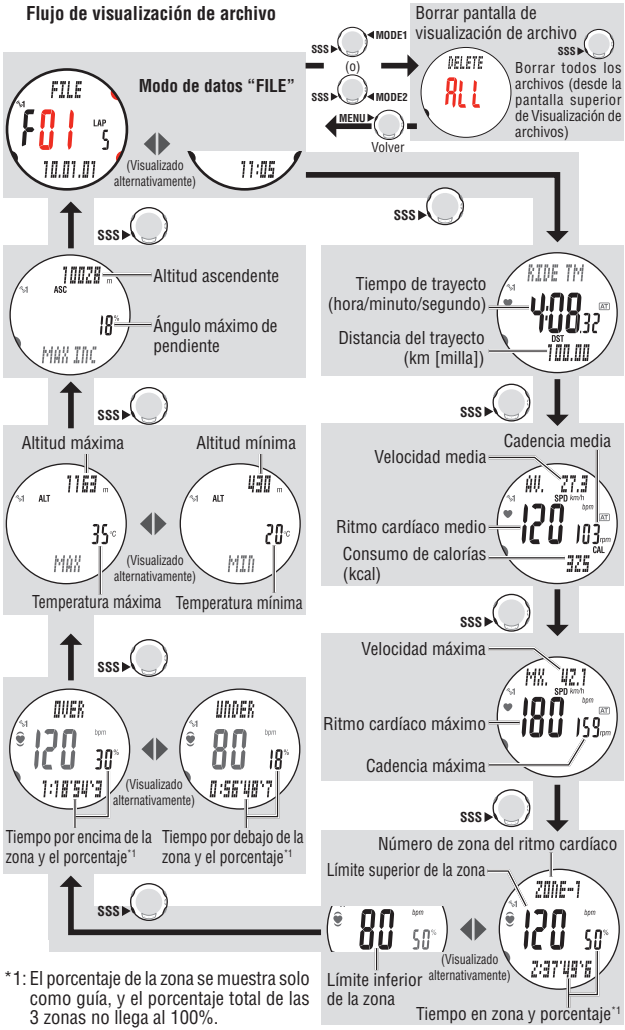
3. Desplace hacia arriba o hacia abajo los datos guardados en cada archivo pulsando el botón **SSS**.
Los ítems de pantalla son como sigue en la página siguiente.

4. Pulsando el botón **MENU** vuelve al modo de datos "**FILE**".
Pulse el botón **MENU** repetidamente para cambiar a otro modo.

* Cuando la zona objetivo del ritmo cardíaco se ajusta a OFF durante la medición, no se visualizarán los datos guardados relacionados con la zona objetivo del ritmo cardíaco.

* Pulsando el botón **LAP** mientras se visualizan los datos se cambia a visualización de los datos de vuelta. Para obtener más información, vea "Visualización de los datos de vuelta" (página 44).

Flujo de visualización de archivo



*1: El porcentaje de la zona se muestra solo como guía, y el porcentaje total de las 3 zonas no llega al 100%.

Visualización de los datos de vuelta

Visualice los datos de vuelta en un archivo guardado en el reloj de muñeca.

1. Seleccione el número del archivo que desee visualizar desde el modo de datos "**FILE**" (página 42).
Seleccione el número del archivo utilizando el botón **MODE1** o **MODE2** y confírmelo utilizando el botón **SSS**.

Cambiar el número de archivo:

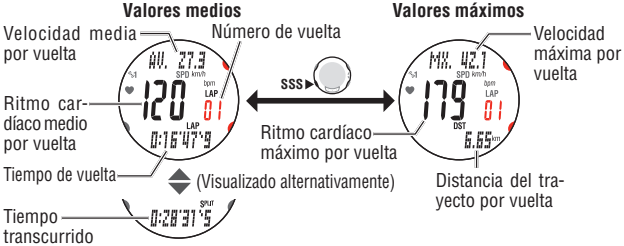
(o)
Confirmar:

* El número del archivo empieza con el último archivo (**F01**).

2. Pulse el botón **LAP** para visualizar los datos de vuelta contenidos en el archivo seleccionado.
Cambie la visualización del valor medio a valor máximo utilizando el botón **SSS**. Pulse de nuevo el botón **LAP** para volver de los datos de vuelta.

Visualizar/salir de los datos de vuelta:

* Cuando el archivo no contiene datos de vuelta, no puede ser visto.



3. Cambie las vueltas, si es aplicable, utilizando los botones **MODE1** y **MODE2**.

Cambiar el número de archivo:

(o)

4. Pulsando el botón **MENU** vuelve al modo de datos "**FILE**".
Pulse el botón **MENU** repetidamente para cambiar a otro modo.

Al modo superior/cambiar al modo:

Borrar archivos

Puede borrar manualmente los archivos guardados en el reloj de muñeca.
Cuando el volumen de datos excede la capacidad de memoria, el reloj de muñeca borra automáticamente el archivo más viejo y crea un archivo nuevo. Puede borrar los archivos manualmente a la vez.

* Antes de borrar los archivos, realice la operación de restablecimiento (página 27) en el modo Sports para salvar todos los datos de medida.
A no ser que usted realice la operación de restablecimiento, usted no puede suprimir archivos. "**DATA RESET**" aparece sobre la pantalla durante 5 segundos, para después retornar a la pantalla de Visualización de Archivo.

1. Cambie al modo Datos "**FILE**" (página 42), y confirme con el botón **SSS**.

2. Pulse simultáneamente el botón **SSS** y el botón **MODE1** o **MODE2** para cambiar a la pantalla de borrar.

Cambiar para borrar: SSS ▶ ◀ MODE1 (o) SSS ▶ ◀ MODE2

Borre la pantalla de visualización de archivo

3. Pulsando el botón **SSS** borra todos los archivos y vuelve al modo de datos "**FILE**".
Pulse el botón **MENU** repetidamente para cambiar a otro modo.

Borrar todos los archivos : SSS ▶

Cancelar eliminación de archivos : MENU ▶

Al modo superior/cambiar al modo : MENU ▶

* Al pulsar el botón **MENU** en la pantalla de eliminación se cancela la eliminación de archivos, y vuelve a la pantalla anterior.

* Cuando el reloj de muñeca no tiene archivos (**F00**) la función de borrar archivo no se encuentra operable.

* Una vez borrado un archivo, se borran también todos los datos de vuelta contenidos en el archivo.

* Una vez que se borra un archivo no se puede restablecer.

Conexión de PC PC LINK

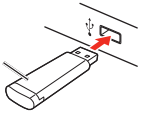
La conexión de PC se usa para la comunicación de dos vías con su PC en el cual se instalará el software descargado "e-Train Data™ ver.4". Puede enviar los datos medidos con esta unidad a su PC, y cambiar varios ajustes en su reloj de muñeca desde su PC. Para utilizar esta función se requiere el "Kit de comunicación USB" opcional y la instalación de "e-Train Data™ ver.4 (Versión para Windows)" provisto en el CD-ROM suministrado.

* Para utilizar los archivos enviados, consulte el manual de instrucciones e-Train Data™ ver.4 provisto en el CD-ROM suministrado.

Comunicación entre su PC y esta unidad

Envíe los archivos guardados en el reloj de muñeca a su PC o haga visibles los ajustes cambiados desde su PC en el reloj de muñeca.

1. Reinicie su PC y conecte el unidad de comunicación USB a su PC.



2. Inicie e-Train Data™ ver.4, y haga clic en el botón "**Comunicación**" en la pantalla de su PC.
Prepare el proceso para enviar datos en conformidad con las instrucciones visualizadas en la pantalla de su PC.

3. Cambie al modo de datos "**FILE**", cuando se visualice cualquier otra pantalla de modo.
Seleccione "**DATA MENU**" pulsando el botón **MENU** repetidamente para cambiar automáticamente a "**FILE**".

Cambiar modos: MENU

4. Cambie a "**PC LINK**"utilizando el botón **MODE1** o **MODE2** y luego pulse el botón **SSS**.
"**LINK-TO PC**" aparece en la pantalla y el reloj de muñeca comienza automáticamente a buscar su PC. Una vez establecida la comunicación, cambie a "**SEND FILE**", e inicie el envío de los datos.

Cambiar la pantalla: MODE1 (o) MODE2

Buscar PC/Enviar los datos : SSS

Búsqueda de su PC

Envío de datos

* Cuando no se pueda establecer la comunicación con su PC, aparece "**LINK-TO PC FAIL**". Pulse el botón **SSS** para regresar a "**PC LINK**", y verifique las condiciones de su PC. Al pulsar nuevamente el botón **SSS** reinicia la búsqueda de su PC.

* Al pulsar el botón **MENU** durante el envío de datos se visualiza el mensaje "**LINK-TO PC FAIL**", y se detiene el envío de datos. Al pulsar el botón **SSS** regresa a "**PC LINK**".

* Dependiendo del número de archivos guardados, puede tardar hasta 5 minutos en enviar los datos.

5. Una vez finalizado el envío de datos, aparece "**SEND FILE END**". Pulse el botón **SSS** y regrese al modo de datos "**PC LINK**".

Al modo superior: SSS▶

Finalización del envío

6. Pulse el botón **MENU** repetidamente para cambiar a otro modo.

Para cambiar modos: MENU▶

Datos a enviar desde esta unidad a su PC

Los datos a enviar a su PC son como sigue.

- Número de archivo
- Fecha/hora de la creación del archivo (fecha/hora del comienzo de la medición)
- Valores medidos de la velocidad, ritmo cardíaco, cadencia, distancia de trayecto, tiempo transcurrido y altitud al nivel del mar, en los intervalos de registro especificados
- Datos de vuelta (número de vuelta, velocidad media por vuelta, ritmo cardíaco medio por vuelta, cadencia media por vuelta, velocidad máxima por vuelta, ritmo cardíaco máximo por vuelta, cadencia máxima de vuelta, tiempo de vuelta, tiempo dividido y distancia de vuelta), Tiempo en la zona de ritmo cardíaco (encima / dentro del rango / debajo)

* El reloj de muñeca tiene una capacidad de memoria limitada. Se recomienda transferir los datos de medición periódicamente a su PC y borrar los archivos en el reloj de muñeca (página 45).

Ajustes para cambiarse desde su PC

La fecha, reloj, encendido/apagado y hora de la alarma, la circunferencia del neumático, unidad de velocidad, intervalo de registro, distancia total del recorrido/tiempo total transcurrido, ajuste función automática, ajuste de sonido, y el ajuste de la altitud sobre el nivel del mar **HOME**.

Registros anteriores VIEW LOG

Los registros anteriores le permiten visualizar la distancia de trayecto y el tiempo transcurrido por período de tiempo, los cuales son esenciales para la gestión de su entrenamiento.

- Distancia de trayecto total (**ODO**) y tiempo total transcurrido (**TTM**) desde el principio de uso de esta unidad
- Distancia de trayecto semanal y tiempo desde el lunes
- Distancia de trayecto mensual y tiempo desde el día 1 del mes actual
- Distancia de trayecto anual y tiempo desde el 1 de enero

Puede usted ajustar efectivamente el menú de entrenamiento recibiendo y analizando el volumen de entrenamiento actual de cada período de tiempo.

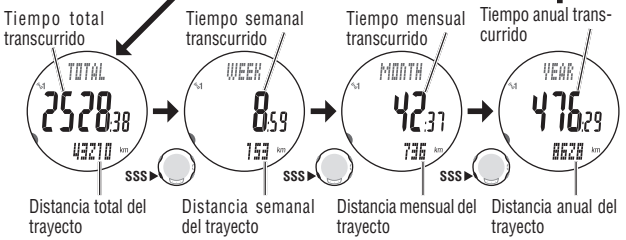
1. Cambie al modo de datos "**FILE**", cuando se visualice cualquier otra pantalla de modo.
Seleccione "**DATA MENU**" pulsando el botón **MENU** varias veces para cambiar automáticamente a "**FILE**".

Cambiar modos: MENU ▶

2. Cambie a "**VIEW LOG**"utilizando los botones **MODE1** o **MODE2** y confírmelo utilizando el botón **SSS**.

Cambiar la pantalla: ◀MODE1 ◀MODE2 (o) Confirmar: SSS ▶

3. Se visualizan la distancia de trayecto total y tiempo total transcurrido desde el primer de uso del reloj de muñeca.
Se visualiza en secuencia la distancia de trayecto y tiempo transcurrido semanalmente, mensualmente y anualmente pulsando el botón **SSS**.



4. Pulse el botón **MENU** repetidamente para cambiar a otro modo.

Al modo superior/cambiar al modo : MENU ▶

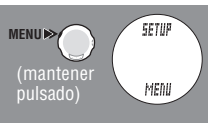
* Una vez cambiada alguna fecha en el pasado de acuerdo al modo de configuración "Ajuste del reloj/fecha" (página 50), algunos valores integrados para el año, mes, o semana se borrarán de acuerdo a los cambios relevantes.

	Tiempo total transcurrido y distancia total del trayecto	Tiempo transcurrido y distancia del trayecto para la semana	Tiempo transcurrido y distancia del trayecto para el mes	Tiempo transcurrido y distancia de trayecto para el año
Cuando se cambia el año	Retenido	Borrado	Borrado	Borrado
Cuando se cambia el mes	Retenido	Borrado	Borrado	Retenido
Cuando se cambia el día	Retenido	Borrado	Retenido	Retenido

* La distancia del trayecto del "Registros anteriores" en el modo de datos se integra independientemente del comienzo o detención de la medición. Por lo tanto, la distancia de trayecto podrá diferir de aquella en el modo deporte, la cual está entrelazada con el comienzo/parada de la medición .
* El tiempo de medición se integra dentro del tiempo transcurrido.
* Una vez que aparezca "**MEMORY FULL**" en la pantalla, el tiempo transcurrido no se sigue añadiendo. Continuará cuando el reloj de muñeca alcance la capacidad disponible.

Modo configuración (SETUP)

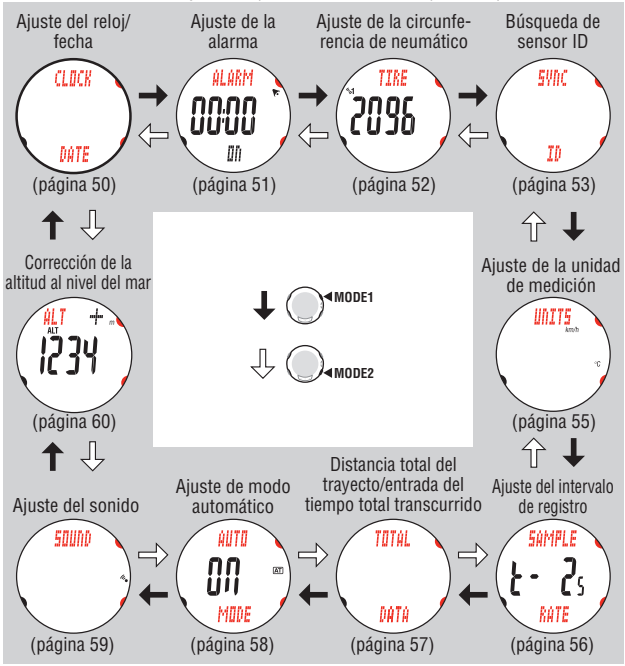
Cambiar al modo Configuración
Pulse y mantenga pulsado el botón **MENU** en el modo Reloj o modo Deportes hasta que "**SETUP MENU**" aparezca en la pantalla, después el reloj de muñeca cambia al modo de configuración automáticamente.



Función en el modo configuración

El modo Configuración se utiliza para cambiar varios ajustes del reloj de muñeca. Cambie los elementos de configuración utilizando el botón **MODE1** o **MODE2**.

* Una vez cambiado cualquier ajuste, confírmelo utilizando el botón **MENU**.
* A no ser que realice una operación dentro de 3 minutos, vuelve al modo Reloj. En tales casos no se refleja ningún cambio.
* El acceso directo desde el modo Reloj o el modo Deportes no visualiza la pantalla de ajuste de la altitud como se muestra en la figura de abajo. Cambia directamente al ajuste de la pantalla de entrada.



Ajuste del reloj/fecha CLOCK DATE

Ajuste el “Formato de visualización del reloj”, “Hora”, “Minuto”, “Formato de visualización de la fecha”, “Año”, “Mes” y “Día”.

* Después de cambiar cualquier fecha en el pasado, algunos valores integrados para el año, mes, o semana en el modo Datos, “Registros anteriores” (página 47) se borran de acuerdo a los cambios relevantes.

* Pulse y mantenga pulsados los botones **MODE1** o **MODE2** para aumentar/reducir el número rápidamente.

1. Pulse y mantenga pulsado el botón **MENU** en el modo Reloj o modo Deportes hasta que aparezca “**SETUP MENU**” en la pantalla.
El reloj de muñeca cambia a “**CLOCK DATE**” automáticamente. Luego confírmelo con el botón **SSS**.

Cambiar el modo: MENU (mantener pulsado) Confirmar: SSS

Visualizar formato

2. Seleccione el formato de visualización del reloj.
Seleccione “**24h** (24 horas)” o “**12h** (12 horas)” utilizando los botones **MODE1** y **MODE2** y confirme con el botón **SSS**.

24h ↔ 12h: MODE1 / MODE2 (o) Confirmar: SSS

Hora

3. Introduzca la “Hora” o “Minuto”.
Introduzca la “Hora” utilizando los botones **MODE1** y **MODE2**, confirme con el botón **SSS** y luego introduzca el “Minuto” de la misma forma.

Aumentar/disminuir: MODE1 / MODE2 (o) Confirmar: SSS

Minuto

4. Seleccione el formato de visualización de la fecha.
Seleccione el formato de visualización de la fecha de “**YY.MM.DD**”, “**DD.MM.YY**” y “**MM.DD.YY**” utilizando los botones **MODE1** y **MODE2** y confirme con el botón **SSS**.

Cambiar la visualización: MODE1 / MODE2 (o) Confirmar: SSS

Visualizar formato

5. Introduzca el “Año”, “Mes” y “Día”.
Introduzca el “Año”, “Mes” y “Día” en la orden de visualización seleccionado en el Paso 4 utilizando los botones **MODE1** y **MODE2** y confirme con el botón **SSS**. Introduzca sólo los 2 últimos dígitos del año.

Aumentar/disminuir: MODE1 / MODE2 (o) Confirmar: SSS

YY/MM/DD

Modo configuración

6. Pulsando el botón **MENU** se confirma el cambio y vuelve al modo Configuración "**CLOCK DATE**".
Pulse el botón **MENU** repetidamente para cambiar a otro modo.

Al modo superior/cambiar al modo: MENU

Ajuste de la alarma ALARM

Ajuste la alarma en el modo Reloj.

* Pulse y mantenga pulsados los botones **MODE1** o **MODE2** para aumentar/reducir el número rápidamente.

1. Pulse y mantenga pulsado el botón **MENU** en el modo Reloj o modo Deportes hasta que aparezca "**SETUP MENU**" en la pantalla.
Cambia a "**CLOCK DATE**" automáticamente.

Cambiar modos: MENU (mantener pulsa

2. Cambie a "**ALARM**" utilizando el botón **MODE1** o **MODE2** y luego confírmelo utilizando el botón **SSS**.

Cambiar pantalla: MODE1 MODE2 (o) Confirmar: SSS

3. Seleccione "**ON**" o "**OFF**" utilizando el botón **MODE1** o **MODE2**.
Para utilizar la alarma, seleccione "**ON**" y pulse el botón **SSS** para proceder con el Paso 4. De lo contrario, seleccione "**OFF**" para proceder con el Paso 5.

ON ↔ OFF: MODE1 MODE2 (o) Confirmar: SSS

* También puede activar/desactivar la alarma en el modo Reloj. Cuando está activada, aparece el icono .

4. Introduzca "Hora" y "Minuto".
Introduzca la "Hora" utilizando los botones **MODE1** y **MODE2** y confírmelo utilizando el botón **SSS**. Luego, introduzca "Minuto"de la misma forma.

Aumentar/disminuir: MODE1 MODE2 (o) Confirmar: SSS

5. Pulsando el botón **MENU** se confirma el cambio y vuelve al modo Configuración "**ALARM**".
Pulse el botón **MENU** repetidamente para cambiar a otro modo.

Al modo superior/cambiar al modo: MENU ▶

Ajuste de la circunferencia de neumático TIRE

Ajuste la circunferencia de neumático (longitud periférica) en **SP1** (sensor de velocidad 1) y **SP2** (sensor de velocidad 2) sincronizadas de acuerdo a lo descrito en "Búsqueda de sensor ID" (página 53).

* Para la circunferencia del neumático, vea "Circunferencia de neumático" (página 17).
* Pulse y mantenga pulsados los botones **MODE1** o **MODE2** para aumentar/reducir el número rápidamente.

1. Pulse y mantenga pulsado el botón **MENU** en el modo Reloj o modo Deportes hasta que aparezca "**SETUP MENU**" en la pantalla.
Cambia a "**CLOCK DATE**" automáticamente.

Cambiar modos: MENU ▶▶ (mantener pulsado)

2. Cambie a "**TIRE**" utilizando el botón **MODE1** o **MODE2** y luego confírmelo utilizando el botón **SSS**.

Cambiar pantalla: ◀MODE1 ◀MODE2 (o) Confirmar: SSS ▶

Sensor seleccionado actualmente

Circunferencia de neumático ajustada al sensor seleccionado actualmente

3. Seleccione 1 (Sensor 1) o 2 (Sensor 2) pulsando el botón **MODE1** o **MODE2**.

1 ↔ 2 : ◀MODE1 ◀MODE2 (o) Confirmar: SSS ▶

* Cuando use un reloj de muñeca para una sola bicicleta, ajuste la circunferencia de neumático en 1 (Sensor 1) solamente. Cuando use un reloj de muñeca habitualmente para dos bicicletas, ajuste la circunferencia de neumático de la segunda bicicleta en 2 (Sensor 2).

4. Introduzca los 2 últimos dígitos para la circunferencia del neumático del sensor seleccionado en el Paso 3 utilizando los botones **MODE1** y **MODE2** y mueva los dígitos utilizando el botón **SSS**.
Luego, introduzca los 2 primeros dígitos de la misma forma.

Aumentar/disminuir: MODE1 MODE2 (o) Mover dígitos: SSS

5. Pulsando el botón **MENU** se confirma el cambio y vuelve al modo Configuración "**TIRE**".
Pulse el botón **MENU** repetidamente para cambiar a otro modo.

Al modo superior/cambiar al modo: MENU

* Cambiar al modo Deportes muestra el icono del sensor (1 o 2) seleccionado. Incluso cuando un reloj de muñeca se usa habitualmente en 2 bicicletas, el sensor de velocidad es reconocido automáticamente, y por consiguiente, la medición puede empezarse apropiadamente (puede llevar algún tiempo para reconocerlo automáticamente dependiendo de la situación).
Para más detalles, consulte "Reconocimiento automático de la ID del sensor de velocidad" en la página 7.

Búsqueda de sensor ID — SYNC ID

Emparejar el reloj de muñeca con los sensores del ritmo cardíaco y velocidad/cadencia.

* Esta unidad requiere una revisión del sensor ID para que el reloj de muñeca pueda recibir señales desde los sensores. Después de formatear el reloj de muñeca, o cuando use un sensor nuevo, sincronice el sensor ID de acuerdo al siguiente procedimiento.

* Cuando use la unidad por primera vez (con los ajustes por defecto) cada sensor ID ha sido sincronizado con reloj de muñeca del paquete, de este modo, el procedimiento siguiente no es requerido.

* Para sincronizar el sensor ID, cada sensor debe estar cerca del reloj de muñeca.

* Compruebe que no haya cerca ningún otro sensor del mismo tipo.

1. Pulse y mantenga pulsado el botón **MENU** en el modo Reloj o modo Deportes hasta que aparezca "**SETUP MENU**" en la pantalla.
Cambia a "**CLOCK DATE**" automáticamente.

Cambiar modos: MENU (mantener pulsado)

2. Cambie a "**SYNC ID**" utilizando el botón **MODE1** o **MODE2** y luego confírmelo utilizando el botón **SSS**.

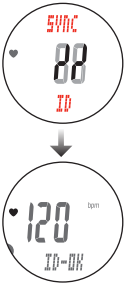
Cambiar pantalla: MODE1 MODE2 (o) Confirmar: SSS

3. Seleccione el sensor ID que se va a comprobar.
Seleccione de entre "**HR** (sensor del ritmo cardíaco)", "**SP1** (sensor de velocidad 1)" y "**SP2** (sensor de velocidad 2)" utilizando los botones **MODE1** y **MODE2** y luego confírmelo utilizando el botón **SSS**.

HR ↔ SP1 ↔ SP2: ◀MODE1 ◀MODE2 (o) Confirmar: SSS▶

* Se utiliza **SP2** cuando se utiliza habitualmente un reloj de muñeca para 2 bicicletas. Cuando termine de sincronizar el ID de la segunda bicicleta equipada con un sensor con **SP2** anticipadamente, el reloj de muñeca puede identificar la segunda bicicleta automáticamente.

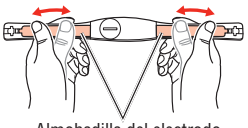
4. Pulse el botón **SSS** para comenzar la búsqueda del ID.
Cuando seleccione "**SP1**" o "**SP2**", pulse el botón **RESET** en el sensor de velocidad. Cuando seleccione "**HR**", lleve el sensor de ritmo cardíaco (página 13), o transmita una señal del sensor de acuerdo al siguiente método sencillo.
Cuando se visualiza el ritmo cardíaco o velocidad/cadencia con "**ID-OK**"en la pantalla, la sincronización está completada.



Empezar a buscar: SSS▶

* Esta unidad entra en el modo de búsqueda durante 5 minutos después de empezar la sincronización de ID. Pulse el botón **SSS** en el modo de búsqueda para cancelar la sincronización de ID y se visualiza "**ID-SKIP**". Si no se recibe ninguna señal del sensor en 5 minutos, se visualiza "**ID-ERROR**". Cuando se visualiza "**ID-SKIP**" o "**ID-ERROR**", el ID no se ha sincronizado adecuadamente.

* Incluso cuando no lleve el sensor de ritmo cardíaco, transmitirá una señal de ritmo cardíaco frotando ambas almohadillas de electrodo con sus pulgares.



Almohadilla del electrodo

5. Pulsando el botón **MENU** se confirma el cambio y vuelve al modo Configuración "**SYNC ID**".
Pulse el botón **MENU** repetidamente para cambiar a otro modo.

Al modo superior/cambiar al modo: MENU▶

* Cuando use **SP2**, ajuste la circunferencia de neumático de 2 (Sensor 2) de acuerdo a lo descrito en "Ajuste de la circunferencia de neumático" (página 52).

Ajuste de la unidad de medición UNITS

Cambie la unidad de velocidad y la unidad de temperatura.

* Detenga la medición y lleve a cabo la operación de reajuste (página 27) antes de cambiar la unidad. A no ser que lleve a cabo la operación de reajuste, aparece "**DATA RESET**" en la pantalla evitando el cambio de la unidad.

1. Pulse y mantenga pulsado el botón **MENU** en el modo Reloj o modo Deportes hasta que aparezca "**SETUP MENU**" en la pantalla. Cambia a "**CLOCK DATE**" automáticamente.

Cambiar modos: MENU (mantener pulsado)

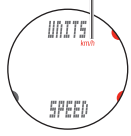
2. Cambie a "**UNITS**"utilizando el botón **MODE1** o **MODE2** y luego confírmelo utilizando el botón **SSS**.

Cambiar pantalla: MODE1 MODE2 (o) Confirmar: SSS

Unidad de velocidad actual

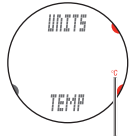
3. Seleccione la unidad de velocidad utilizando el botón **MODE1** o **MODE2**.
Para cambiar sólo la velocidad proceda con el Paso 5. Para cambiar posteriormente la unidad de temperatura, pulse el botón **SSS** y luego proceda con el Paso 4.

km/h ↔ mph: MODE1 MODE2 (o) Confirmar: SSS



4. Seleccione la unidad de temperatura utilizando los botones **MODE1** y **MODE2**.

°C ↔ °F: MODE1 MODE2 (o)



Unidad de temperatura actual

5. Pulsando el botón **MENU** se confirma el cambio y vuelve al modo Configuración "**UNITS**".
Pulse el botón **MENU** repetidamente para cambiar a otro modo.

Al modo superior/cambiar al modo: MENU

* Después de que se haya cambiado la unidad de medición, la distancia total medida en el pasado se convierte automáticamente a la nueva unidad.

Ajuste del intervalo de registro SAMPLE RATE

En la medición primaria, los datos de medición se registran según los intervalos seleccionados en segundos.

* Detenga la medición y lleve a cabo la operación de reajuste (página 27) antes de cambiar el intervalo de registro. A no ser que lleve a cabo la operación de reajuste, aparece "**DATA RESET**" en la pantalla evitando el cambio del intervalo de registro.
* No puede ajustar el intervalo de registro en apagado.

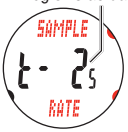
1. Pulse y mantenga pulsado el botón **MENU** en el modo Reloj o modo Deportes hasta que aparezca "**SETUP MENU**" en la pantalla. Cambia a "**CLOCK DATE**" automáticamente.

Cambiar modos: **MENU** ▶▶ (mantener pulsado)

2. Cambie a "**SAMPLE RATE**"utilizando el botón **MODE1** o **MODE2** y luego confírmelo utilizando el botón **SSS**.

Cambiar pantalla: ◀**MODE1** ◀**MODE2** (o) Confirmar: **SSS** ▶

Intervalo de registro actual



3. Seleccione "**T-10s** (10 segundos)", "**T-5s** (5 segundos)", "**T-3s** (3 segundos)" o "**T-2s** (2 segundos)" utilizando los botones **MODE1** o **MODE2**.

T-10s ↔ **T-5s** ↔ **T-3s** ↔ **T-2s:** ◀**MODE1** ◀**MODE2** (o)

4. Pulsando el botón **MENU** se confirma el cambio y vuelve al modo Configuración "**SAMPLE RATE**".
Pulse el botón **MENU** repetidamente para cambiar a otro modo.

Al modo superior/cambiar al modo: **MENU** ▶

* El reloj de muñeca almacena hasta 36000 puntos de datos y el tiempo máximo de registro (tiempo máximo hasta la utilización del punto de memoria del 100%) depende de los intervalos de los segundos seleccionados. Los siguientes intervalos de tiempo pueden usarse como guía.
  T-10s (a intervalos de 10 segundos) : hasta 100 horas
  T-5s (a intervalos de 5 segundos) : hasta 50 horas
  T-3s (a intervalos de 3 segundos) : hasta 30 horas
  T-2s (a intervalos de 2 segundos) : hasta 20 horas
* La utilización del punto de memoria actual puede verse en el modo de datos "Visualización de archivo" (página 40).

Distancia total del trayecto/entrada del tiempo total transcurrido TOTAL DATA

Puede introducir cualquier valor a la distancia total del trayecto recorrido y tiempo total transcurrido en el modo de Datos "Registros anteriores" (página 47), luego puede empezar con los valores introducidos.

La distancia total del trayecto y el tiempo total transcurrido se pueden retener incluso después de formatear el reloj de muñeca o después de cambiarlo.

* Pulse y mantenga pulsados los botones **MODE1** o **MODE2** para aumentar/reducir el número rápidamente.

1. Pulse y mantenga pulsado el botón **MENU** en el modo Reloj o modo Deportes hasta que aparezca "**SETUP MENU**" en la pantalla. Cambia a "**CLOCK DATE**" automáticamente.

2. Cambie a "**TOTAL DATA**" utilizando el botón **MODE1** o **MODE2** y luego confírmelo utilizando el botón **SSS**.

3. Para entrar, cambie cada dígito uno a uno para la distancia total del trayecto recorrido pulsando el botón **MODE1** o **MODE2**, y mueva los dígitos pulsando el botón **SSS** (número de 6 dígitos).
Para introducir sólo la distancia total proceda con el Paso 5 después de la entrada. Para introducir el tiempo total transcurrido al mismo tiempo, mueva los dígitos completamente hacia la izquierda, pulse el botón **SSS** y luego proceda con el Paso 4.

Distancia total del trayecto

4. Para entrar cambie cada dígito para el tiempo total transcurrido pulsando el botón **MODE1** y **MODE2** y mueva los dígitos utilizando el botón **SSS**.

Tiempo total transcurrido

5. Pulsando el botón **MENU** se confirma el cambio y vuelve al modo Configuración "**TOTAL DATA**".
Pulse el botón **MENU** repetidamente para cambiar a otro modo.

Ajuste de modo automático — AUTO MODE

Active/desactive el modo automático (página 26).

1. Pulse y mantenga pulsado el botón **MENU** en el modo Reloj o modo Deportes hasta que aparezca "**SETUP MENU**" en la pantalla. Cambia a "**CLOCK DATE**" automáticamente.

Cambiar modos: **MENU** ▶▶ (mantener pulsado)

2. Cambie a "**AUTO MODE**" utilizando el botón **MODE1** o **MODE2** y luego confírmelo utilizando el botón **SSS**.

Cambiar pantalla: ◀**MODE1** ◀**MODE2** (o) Confirmar: **SSS** ▶

Ajuste actual

3. Seleccione "**ON**" o "**OFF**" utilizando el botón **MODE1** o **MODE2**.

ON ↔ OFF: ◀**MODE1** ◀**MODE2** (o)

4. Pulsando el botón **MENU** se confirma el cambio y vuelve al modo Configuración "**AUTO MODE**".
Pulse el botón **MENU** repetidamente para cambiar a otro modo.

Al modo superior/cambiar al modo: **MENU** ▶

Ajuste del sonido SOUND

Activación/desactivación del botón de funcionamiento del sonido y sonido de la alarma de la zona objetivo del ritmo cardíaco.

1. Pulse y mantenga pulsado el botón **MENU** en el modo Reloj o modo Deportes hasta que aparezca "**SETUP MENU**" en la pantalla. Cambia a "**CLOCK DATE**" automáticamente.

Cambiar modos: **MENU** ▶▶ (mantener pulsado)

2. Cambie a "**SOUND**"utilizando el botón **MODE1** o **MODE2** y luego confírmelo utilizando el botón **SSS**.

Cambiar pantalla: ◀**MODE1** ◀**MODE2** (o) Confirmar: **SSS** ▶

3. Seleccione "**ON**" o "**OFF**" del botón de funcionamiento del sonido utilizando el botón **MODE1** o **MODE2**.
Para cambiar sólo el botón de funcionamiento del sonido proceda con el Paso 5. Para cambiar también el sonido de la alarma de la zona objetivo del ritmo cardíaco, pulse el botón **SSS** y luego proceda con el Paso 4.

ON ↔ OFF: ◀**MODE1** ◀**MODE2** (o) Confirmar: **SSS** ▶

4. Seleccione "**ON**" o "**OFF**" del sonido de la alarma de la zona objetivo del ritmo cardíaco utilizando el botón **MODE1** o **MODE2**.

ON ↔ OFF: ◀**MODE1** ◀**MODE2** (o)

5. Pulsando el botón **MENU** se confirma el cambio y vuelve al modo Configuración "**SOUND**".
Pulse el botón **MENU** repetidamente para cambiar a otro modo.

Al modo superior/cambiar al modo: **MENU** ▶

Corrección de la altitud al nivel del mar ALT

Corregir la altitud al nivel del mar.

* Detenga la medición antes de cambiar los ajustes.
* En caso de realizar un acceso directo desde el modo reloj o modo deportes, proceda con el paso 2, omitiendo el paso 1.
* Para más detalles sobre la altitud, vea "Conocimiento básico de la medición de la altitud" en la página 61.
* Pulse y mantenga pulsados los botones **MODE1** o **MODE2** para aumentar/reducir el número rápidamente.

1. Pulse y mantenga pulsado el botón **MENU** en el modo Reloj o modo Deportes hasta que aparezca "**SETUP MENU**" en la pantalla. Cambia a "**CLOCK DATE**" automáticamente.

Cambiar modos: MENU ▶▶ (mantener pulsado)

Acceso directo desde modo Reloj o modo Deportes

Altitud al nivel del mar actual

2. Cambie a "**ALT**" utilizando el botón **MODE1** o **MODE2** y luego confírmelo utilizando el botón **SSS**.

Cambiar pantalla: ◀MODE1 ◀MODE2 (o) Confirmar: SSS ▶

3. Seleccione "**REF** (corrección de la altitud al nivel del mar)" o "**HOME** (altitud local)" con los botones **MODE1** y **MODE2** y luego confírmelo con los botones **SSS**.

* Hay 2 formas de corregir la altitud al nivel del mar con esta unidad. Una es **REF** (Corrección de la altitud al nivel del mar) y la otra **HOME** (altitud local). Para más detalles, consulte "Vea la corrección de la altitud al nivel del mar" en la página 61.

4. Seleccione "**+**" o "**-**" de la altitud al nivel del mar. Luego, cambie cada dígito de uno en uno para el valor utilizando los botones **MODE1** y **MODE2** y mueva los dígitos utilizando el botón **SSS**.

Aumentar/disminuir: ◀MODE1 ◀MODE2 (o) Mover dígitos: SSS ▶

* La altitud se introduce en 4 dígitos en la unidad de metros o 5 dígitos en la unidad de pies, ambos en números enteros.
* Al pulsar y mantener pulsado el botón **MODE1** durante 3 segundos confirma los cambios, y accede directamente al modo Reloj o modo Deportes anterior.

5. Pulsando el botón **MENU** se confirma el cambio y vuelve al modo configuración "**ALT**".
Pulse el botón **MENU** repetidamente para cambiar a otro modo.

Al modo superior/cambiar al modo: MENU ▶

Conocimiento básico de la medición de la altitud

1 Función de medición de la altitud

Esta unidad mide la presión atmosférica utilizando un sensor de presión incorporado y determina la altitud. Estima la altitud utilizando la relación entre la altitud y la presión de ISO 2533 (Atmósfera estándar), que fue desarrollada en base a la atmósfera estándar internacional especificada por la Organización de Aviación Civil Internacional (ICAO). Generalmente, el sensor de presión convencional se ve afectado por la temperatura y puede causar un gran margen de error, pero esta unidad tiene compensación de temperatura y registra la resolución de 1 metro. Esta unidad está diseñada para no reflejar el cambio en la presión atmosférica en la medición de la altitud excepto durante el tiempo que se monta; por lo tanto, la altitud es menos propensa a los cambios del tiempo, de forma que cuando no se encuentre en movimiento el cambio del valor es mínimo.

* La medición de la altitud puede cambiar temporalmente cuando salga del interior al exterior. Esto es debido al cambio rápido de temperatura y no supone un mal funcionamiento. Regresará al valor normal después de un tiempo.

Vea la corrección de la altitud al nivel del mar

Hay 2 formas de corregir la altitud al nivel del mar con esta unidad. Se recomienda corregir la altitud al nivel del mar justo antes de realizar la medición, siguiendo cualquiera de los siguientes métodos.

* La pantalla de corrección de la altitud al nivel del mar se visualiza en el modo configuración en el **MENU** o se puede acceder de forma directa desde la pantalla de altura ortométrica en el modo reloj o en el modo deportes.

- **REF (vea la corrección del nivel de la altitud): Introduzca la altitud en el punto actual.** Introduzca el valor real en un punto en el cual se conozca bien la altitud al nivel del mar, tal como a lo largo de la costa del mar, o en un símbolo sobre la montaña, etc.

  * Pulse y mantenga pulsados simultáneamente **MODE1** y **SSS** o **MODE2** y **SSS**, en la pantalla de ajuste para restaurar el valor correcto al predeterminado (un valor de acuerdo a ISO2533).

- **HOME (ajuste de la altitud local): Aplique el ajuste de la altitud de antemano.** Preajuste antes la altitud al nivel del mar en su localidad. Muévase a la pantalla **ALT HOME** y después regrese al modo reloj o modo deportes pulsando **MENU** o el acceso directo relevante. Enseguida, la altitud al nivel del mar cambia al valor preajustado. Puede iniciar con la altitud al nivel del mar correcta ajustando la altitud local antes de salir de su casa.

Tiempo para actualizar los datos de altitud sobre el nivel del mar, altitud ascendente y temperatura

El tiempo para actualizar la altitud sobre el nivel del mar, altitud ascendente, y los datos de temperatura difieren dependiendo de si el modo Deportes se encuentra en medición o está detenido.

Condición	Tiempo para actualizar
Cuando el modo Deportes está en medición, y se recibe una señal del sensor de velocidad.	5 segundos
Cuando se detiene el modo Deportes, o no se recibe ninguna señal del sensor de velocidad.	5 minutos

* Esto es también válido en el modo reloj.

2 La relación entre la altitud y la presión atmosférica

Cuanto más alta la altitud, más baja la presión atmosférica. A una altitud de 500 m o menos, la presión cambia 12 hPa por 100m de altitud.

3 Conocimiento relacionado con el tiempo y la altitud

El cambio en la presión atmosférica, cuando cambia el tiempo de buenas condiciones tales como claro y soleado, a malas condiciones tales como lluvia y nubes, es equivalente a la altitud ascendente de unos 100 m. Las tormentas eléctricas darán como resultado incluso mayores cambios. Además, las mediciones de la presión atmosférica pueden variar más de 30 m en cambio de altitud desde la salida del sol a la puesta del sol incluso bajo condiciones de tiempo claras y estables.

Entrenamiento basado en el ritmo cardíaco

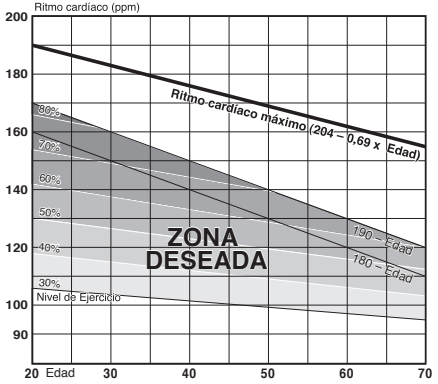
Esta sección es sólo una visión general de entrenamiento con datos del ritmo cardíaco. Para obtener información más completa existen libros y páginas web con información más detallada. Generalmente, el ritmo cardíaco aumenta durante el ejercicio, subiendo incluso más en conjunto con la intensidad del ejercicio. La medición de su ritmo cardiaco es un buen indicador de la intensidad de su ejercicio. Estableciendo las zonas objetivo HR (ritmo cardíaco) y siguiendo los ejercicios predeterminados, podrá usted trabajar de una forma más eficiente. Antes de empezar un programa de entrenamiento asegúrese de consultar primero con su médico especialista o un entrenador deportivo.

1 Zona objetivo del ritmo cardíaco

Montar en bicicleta es una de las mejores actividades para mejorar su condición física. Para mejorar su condición física general montando en bicicleta, establezca una zona objetivo del ritmo cardíaco de entre 30% y 70% de su HR máximo, dependiendo de su fuerza física. Para obtener los mejores resultados, ejercite consistentemente en esta zona durante períodos de por lo menos 20-30 minutos, 3 o más veces a la semana. Obtenga su zona objetivo del ritmo cardíaco de cualquiera de las 2 formas siguientes.

Nivel de entrenamiento para mejorar la condición física general

Compruebe el nivel de entrenamiento según su edad utilizando el gráfico de abajo. Para principiantes, se recomienda comenzar con el nivel máximo de 30%. A partir de este punto aumentar gradualmente el nivel según su nivel de condición física y experiencia. Entrenar a niveles máximos superiores al 70% de su HR hará que se centre más en ejercicios anaeróbicos y menos en ejercicios aeróbicos. La pérdida de peso ocurre generalmente al montar más tiempo (más de 1 hora) a niveles HR más bajos.



Obtener zona de ritmo cardíaco individual para aumentar la potencia

La habilidad atlética es diferente de persona a persona. La zona objetivo efectiva y razonable del ritmo cardíaco se debe de obtener de los datos de montar actuales. Se requiere un período de prueba de 20 minutos ó 5 km (más adelante abreviado como TT) para medir los datos actuales. Lleve a cabo el TT bajo las siguientes condiciones según el procedimiento especificado.

* TT es un ítem de entrenamiento en el cual los ciclistas montan en bicicleta a toda velocidad una distancia especificada. La última mitad es especialmente un trabajo que requiere mucha condición física. Mantenga el ritmo de forma que pueda montar la distancia especificada a una velocidad estable.

Condiciones para períodos de prueba

Para la medición de TT lo ideal es montar durante 20 minutos. Cuando no se encuentre disponible la posibilidad de montar durante 20 minutos puede usted montar durante 5 km. Mida la distancia del trayecto por adelantado y especifique el comienzo y los puntos meta. Repita el TT dos veces y calcule la media del ritmo cardíaco medio en las 2 sesiones, lo cual se utilizará como un nivel medio para ajustar la zona.

Procedimientos para la medición del período de prueba

Precaución:

- **Mantenga una buena condición física. Si tiene alguna duda consulte con un médico antes de intentar cualquier período de prueba.**
- **No lleve a cabo ningún TT en carreteras donde haya muchas señales y el tráfico sea denso.**
- **Asegúrese de prestar atención a la carretera durante el TT.**

* Lleve a cabo el TT en una semana programada con un entrenamiento relativamente suave.
* Realice un calentamiento de por lo menos 30 minutos antes de llevar a cabo el TT.
* Seleccione la medición manual (en la página 27).

1. Detenga su bicicleta en el punto de salida y reajuste el reloj de muñeca.
2. Pulse el botón **SSS** para comenzar el TT.
   Acelere gradualmente hasta alcanzar una velocidad estable dentro del primer minuto. Mantenga el nivel de intensidad que considere que es moderadamente dificil. Establezca un ritmo de forma que no disminuya la velocidad en la última mitad y mantenga el ritmo hasta el final.
3. Una vez que haya alcanzado la meta detenga la medición pulsando el botón **SSS**.
4. Descanse durante 30 minutos mientras bebe agua.
5. Repita el TT una vez más.
   Repita los pasos del 1 al 3.
6. Compruebe los datos de medición.
   Registre el ritmo cardíaco medio de los dos datos TT desde el modo de datos “Visualización de archivo” (página 40). Registre los otros datos (tiempo, cadencia media, velocidad media, etc.) para su referencia.

7. Obtenga su zona objetivo del ritmo cardíaco de la siguiente tabla según el ritmo cardíaco medio registrado.

p.ej.) El ritmo cardíaco medio en un período de prueba de 20 minutos es del 100%.

Nivel de zona del ritmo cardíaco	Límite inferior	Límite superior
1 (Recuperación activa)	0 %	64 %
2 (Resistencia)	65 %	79 %
3 (Tempo)	80 %	90 %
4 (Umbral del lactato)	91 %	101 %
5 (Máximo VO2)	102 %	112 %

* En una prueba de élite debería de ajustarse el valor un 4% más bajo que los valores de arriba.

Por ejemplo, cuando el ritmo cardíaco medio en un período de prueba de 20 minutos es 175 ppm, se categoriza la zona como en la tabla que se muestra a continuación.

Nivel de zona del ritmo cardíaco	Límite inferior	Límite superior
1 (Recuperación activa)	0	112
2 (Resistencia)	114	138
3 (Tempo)	139	158
4 (Umbral del lactato)	159	177
5 (Máximo VO2)	178	196

8. Ajuste el valor calculado a la zona objetivo del ritmo cardíaco.

* Para obtener más información sobre cómo ajustar la zona objetivo del ritmo cardíaco vea "Configuración de las zonas objetivo de ritmo cardiaco"en el modo Opción (página 37).

2 Entrenamiento para competición

Mida el ritmo cardíaco en reposo justo después de despertarse por la mañana y su ritmo cardíaco máximo (quizá durante una competición). Luego establezca su zona objetivo según su meta:

A) Para recuperación, entrenamiento de resistencia y pérdida de peso :

60% - 70% (ejercicio aeróbico)

B) Para una resistencia de calidad y entrenamiento de tempo :

70% - 80% (ejercicio aeróbico)

C) Para aumentar el TT y la abilidad, y el máximo VO2 :

85% + (ejercicio anaeróbico)

D) Para capacidad anaeróbica y esprintado :

92,5% + (ejercicio anaeróbico)

Nivel de entrenamiento (%) =

$$\frac{\text{(Ritmo cardíaco objetivo) - (Ritmo cardíaco en reposo)}}{\text{(Ritmo cardíaco máximo) - (Ritmo cardíaco en reposo)}} \times 100$$

Ritmo cardíaco objetivo = (Ritmo cardíaco máximo - Ritmo cardíaco en reposo) x

$$\frac{\text{Nivel de entrenamiento (\%)}}{100} + \text{Ritmo cardíaco en reposo}$$

Ritmo cardíaco en reposo

El ritmo cardíaco en reposo más bajo es generalmente el ritmo registrado justo después de despertarse por la mañana.

Ritmo cardíaco máximo

Generalmente se utilizan los siguientes cálculos: (220 – edad) o (204 – 0,69 x edad). Para obtener unas cifras más precisas consulte con un entrenador especialista.

3 Uso de la zona objetivo

Cuando el ritmo cardíaco se encuentra fuera de la zona durante la medición, el reloj de muñeca hace que suene una alarma y notifica al ciclista parpadeando . La zona del ritmo cardíaco se selecciona de 5 zonas predeterminas.

Para un entrenamiento a un ritmo cardíaco de 140 a 160 ppm, seleccione HR. **ZONE:3** como se muestra a continuación. Luego el reloj de muñeca hace que suene una alarma cuando el ritmo cardíaco baja de 140 ppm o sube de 160 ppm. Una vez que la zona objetivo se ajusta a On, se registran los datos relevantes y el tiempo en la zona, tiempo por encima de la zona y tiempo por debajo de la zona y sus porcentajes se pueden ver en la visualización de archivo (página 40).

* El sonido de la alarma está entrelazada con el inicio/detención de la medición.

* Puede usted introducir cualquier límite superior/inferior para cada zona.

* Seleccione “OFF” de la zona objetivo del ritmo cardíaco, seleccione las Zonas 1 al 5, cambie los límites superiores e inferiores y seleccione “ON” o “OFF” del sonido de la zona en el modo Opción “Configuración de las zonas objetivo de ritmo cardiaco” (página 37). Puede usted seleccionar “ON” o “OFF” del sonido de la zona también en el modo Configuración “Ajuste del sonido” (página 59).

Zona predeterminada

Localización y resolución de problemas

En caso de mal funcionamiento compruebe lo siguiente antes de contactar CatEye o su minorista para reparación o servicio.

Problemas con la pantalla

Problemas	Comprobar ítems	Remedio
El movimiento en la pantalla es cada vez más lento.	¿Se encuentra a baja temperatura (por debajo de cero grados centígrados o 32 grados Fahrenheit?	Las temperaturas por debajo de cero pueden hacer que la pantalla sea más lenta. Los datos no son afectados.
aparece el icono.	El resto de la capacidad de la pila del reloj de muñeca es baja.	Reemplácela con una pila nueva (CR2430). Después de reemplazarla, asegúrese de llevar a cabo la función de reiniciación (página 14).
Aparece "**STOP**".	La función de aviso de parada (página 27) se activa.	Una vez que se recibe la señal de cualquier sensor, se cancela el aviso de parada. Ignore esto durante la medición.
El icono "**MEMORY**" parpadea en la pantalla cada 2 minutos.	El resto de la capacidad de la memoria del reloj de muñeca es baja.	Se recomienda borrar los archivos (página 45). * Cuando use el "Kit de comunicación USB" opcional, borre los archivos después de enviar los archivos guardados a su PC.
El icono "**MEMORY FULL**" parpadea en la pantalla cada 2 minutos.	El volumen de los datos excedió la capacidad de memoria del reloj de muñeca durante la medición.	Ya no se pueden registrar datos de medición. Borre los archivos (página 45). * Cuando use el "Kit de comunicación USB" opcional, borre los archivos después de enviar los archivos guardados a su PC.
No aparece visualización.	¿Está la pila del reloj de muñeca gastada?	Reemplácela con una pila nueva (CR2430). Después de reemplazarla, asegúrese de llevar a cabo la función de reiniciación (página 14).
Aparece una visualización sin sentido.		Lleve a cabo la función de reiniciación (página 14).
No puede medir la actual velocidad o cadencia.	¿Se encuentra el sensor de velocidad y cadencia activado ?	Si el icono está desactivado, el reloj de muñeca no puede recibir datos. Pulse el botón **MODE1** o **MODE2** para cancelar la transmisión en reposo (página 23).
	Compruebe si la distancia entre el sensor de velocidad/cadencia y el imán es demasiado larga.	Ajuste la posición del sensor de velocidad/cadencia y el del imán correctamente. (Vea "Instalación en la bicicleta" en la página 10.)
	¿Se encuentra la zona del sensor de velocidad/cadencia fuera del centro del imán?	
	¿Se ha activado el modo de ahorro de energía, introduciendo el modo Reloj?	Pulse el botón **MENU** para cambiar al modo Deportes.
		La visualización puede que se retrase dependiendo de la condición de la transmisión inalámbrica. Compruebe si se reciben señales de velocidad dando vueltas a la rueda durante un rato. * Para más detalles, vea "Reconocimiento automático de la ID del sensor de velocidad" en la página 7.
	¿Está la pila del sensor de velocidad gastada?	Reemplácela con una pila nueva (CR2032).
	¿Realizó la operación de formateo?	El sensor ID se borró mediante el formateo. Sincronice el ID del sensor de velocidad otra vez (página 53).

Problemas	Comprobar ítems	Remedio
Mide la velocidad actual pero no puede medir la cadencia.	¿Está sucia la conexión del lado de la cadencia del sensor de velocidad?	La continuidad en el lado de la cadencia del sensor de velocidad es mala. Afloje el tornillo ajustado en el lado de la cadencia para extraer el sensor de cadencia. Limpie los pernos con un paño seco y cambie el sensor. Tras finalizar la limpieza, ajuste la distancia del imán, y a continuación fije el sensor firmemente.
No se reciben las señales del ritmo cardíaco.	¿Se encuentra el sensor del ritmo cardíaco activado ♥ ?	Si el icono ♥ está desactivado, el reloj de muñeca no puede recibir datos. Pulse el botón **MODE1** o **MODE2** para cancelar la transmisión en reposo (página 23).
	¿Se ha activado el modo de ahorro de energía, introduciendo el modo Reloj?	Pulse el botón **MENU** para cambiar al modo Deportes.
	¿Se encuentra el sensor del ritmo cardíaco pegado firmemente a su cuerpo?	Ajuste la almohadilla del electrodo con su superficie de goma para que tenga un buen contacto con el cuerpo.
	Piel seca (particularmente en invierno)	Humedezca ligeramente la almohadilla del electrodo del sensor del ritmo cardíaco.
	¿Está la pila del sensor del ritmo cardíaco gastada?	Reemplácela con una pila nueva (CR2032).
	Compruebe si se ilumina en la pantalla del reloj de muñeca.	La capacidad restante de la batería del reloj de muñeca es baja. Reemplácela con una pila nueva (CR2430). Después de reemplazarla, asegúrese de llevar a cabo la función de reiniciación (página 14).
	¿Está la almohadilla del electrodo gastada y dañada después de un uso prolongado?	Reemplácela con un nuevo sensor del ritmo cardíaco.
	¿Realizó la operación de formateo?	El sensor ID se borró mediante el formateo. Sincronice el ID del sensor de ritmo cardíaco otra vez (página 53).
La fluctuación en el indicador del ritmo cardíaco, por ejemplo vuelve a cero y luego el ritmo cardíaco se vuelve a medir.	¿Se está utilizando la almohadilla del electrodo correctamente?	Para utilizar la almohadilla del electrodo correctamente, siga las instrucciones de uso del sensor del ritmo cardíaco (página 13).
Si aleja la unidad principal de su cuerpo no se medirá el ritmo cardíaco.	Compruebe si se ilumina en la pantalla del reloj de muñeca.	La capacidad restante de la batería del reloj de muñeca es baja. Reemplácela con una pila nueva (CR2430). Después de reemplazarla, asegúrese de llevar a cabo la función de reiniciación (página 14).
	¿Está la pila del sensor del ritmo cardíaco gastada?	Reemplácela con una pila nueva (CR2032).
La visualización de la altitud al nivel del mar está mal.	¿Ha corregido la altitud al nivel del mar?	La altitud al nivel del mar puede que tenga errores debido al cambio en la presión atmosférica. Corrija la altitud al nivel del mar antes de usar (página 60).
Algunos valores en el modo Datos “Registros anteriores” han sido reajustados.	¿Cambió alguna fecha en el pasado de acuerdo a lo descrito en “Ajuste del reloj/fecha”?	Algunos valores para el año, mes, o semana se borran de acuerdo a los cambios relevantes. Para más detalles, consulte la página 48.

Problemas con el funcionamiento

Problemas	Comprobar ítems	Remedio
Manteniendo pulsado el botón **MODE1** o **MODE2** no hace que se encienda la luz.	Compruebe si se visualiza el modo de configuración (página 49).	La luz posterior no se enciende en el modo de configuración.
	Compruebe si [▬] se ilumina en la pantalla del reloj de muñeca.	La capacidad restante de la batería del reloj de muñeca es baja. Reemplácela con una pila nueva (CR2430).Después de reemplazarla, asegúrese de llevar a cabo la función de reiniciación (página 14).
Al pulsar el botón **SSS** no se inicia/detiene la medición.	Compruebe si el modo automático está activadlo (con [AT] iluminado).	Cuando el modo automático está activado (aparece el icono [AT]), no puede usted iniciar o detener la medición pulsando el botón. Para empezar/detener la medición pulsando el botón **SSS**, cambie el modo automático a apagado (página 58).
Ha fallado la comprobación del sensor ID del ritmo cardíaco (sensor de velocidad).		Es posible que la pila del sensor del ritmo cardíaco (sensor de velocidad) esté gastada. Después de reemplazar la pila con una nueva (CR2032), compruebe de nuevo el sensor ID (página 53).
Los datos de vuelta no se pueden guardar.	Compruebe si "--" aparece en la pantalla Num. de vueltas.	El volumen de los datos excede la capacidad de memoria del reloj de muñeca. Borre los archivos (página 45). * Cuando use el "Kit de comunicación USB" opcional, borre los archivos después de enviar los archivos guardados a su PC.
	¿Excede el tiempo de vuelta las 100 horas (o la distancia del intervalo excede los 9999,99 km/ mile)?	No se pueden medir las vueltas, si se excede el rango que se puede registrar descrito a la izquierda. Reajuste los datos (página 27) y luego lleve a cabo de nuevo la medición.
	¿Sucede esto inmediatamente después de pulsar el botón **LAP**?	Las vueltas a registrar necesitan un intervalo de por lo menos 5 segundos.
Aparecen valores anormales.	¿Hay objetos que emitan ondas electromagnéticas (vía férrea, estaciones de transmisión para televisión, etc.) cerca?	Mantenga la unidad lejos de cualquier objeto que puede causar interferencia y reajuste los datos (página 27).
No cualquier ajuste se puede cambiar en el modo Opción o modo Configuración.	¿Sucede durante la medición?	Los ajustes se pueden visualizar solamente durante la medición.
	Compruebe si el modo automático está activado (se enciende [AT]).	Cuando el modo automático está activado (se enciende [AT]), el reloj de muñeca podría ingresar al modo de medición debido a ondas electromagnéticas. Mantenga la unidad lejos de cualquier objeto que pueda causar interferencia con ondas electromagnéticas.
	Compruebe si se visualiza "**DATA RESET**".	Para cambiar la zona objetivo del ritmo cardíaco, la unidad de medición y el intervalo de registro se necesita la operación de reajuste. Detenga la medición y lleve a cabo la operación de reajuste (página 27).
Los datos registrados en la visualización de archivos no se pueden ver hasta el final.	Compruebe si se muestra en la pantalla "**MEMORY FULL**" durante la medición.	El volumen de los datos excede la capacidad de memoria del reloj de muñeca. Los datos se guardaron automáticamente durante la medición, y cualquier dato subsiguiente ya no fue registrado. Borre los archivos para las mediciones subsecuentes (página 45). * Cuando use el "Kit de comunicación USB" opcional, borre los archivos después de enviar los archivos guardados a su PC.

Resistencia al agua del reloj de muñeca

El reloj de muñeca es resistente al agua hasta 100 pies (30 metros). Remítase a lo siguiente para un uso adecuado.

Antes de las actividades acuáticas y al aire libre

Precaución:

- El sensor de ritmo cardíaco y el sensor de velocidad son resistentes al agua pero no deberían utilizarse para actividades bajo el agua.
- Limpiar con agua pura y quitar la sal y la suciedad después de utilizarlo en agua de mar o al aire libre.
- No pulse ningún botón cuando esté mojado.

		Capacidad de resistencia al agua
	Lluvia, salpicaduras, etc.	**SÍ**
	Ducha (agua fría y caliente)	**SÍ**
	Nadar ligeramente (profundidad del agua: poco profunda)	**SÍ**
	Submarinismo, surfing y otros deportes acuáticos (profundidad del agua: poco profunda)	**¡NO!**
	Snorkeling (profundidad del agua: profunda)	**¡NO!**

Reemplazar las pilas

El Q3a viene con baterias instaladas en fábrica. Cuando una pila esté vacía reemplácela con una nueva según las instrucciones siguientes.

⚠ **¡¡¡Advertencia!!!: Deseche de forma segura las pilas viejas y no las ponga al alcance de los niños. En caso de tragar una pila consulte inmediatamente con un médico.**

* Cuando una de las pilas del reloj de muñeca, sensor del ritmo cardíaco o sensor de velocidad está agotada se recomienda cambiar todas las pilas a la vez.

* La duración de la pila que se muestra en este manual no es definitiva y puede variar dependienco del entorno de uso.

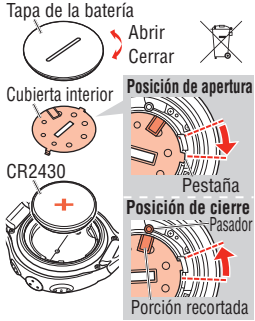
* El sello de la tapa de la batería es crítico para mantener la función de resistencia al agua. Cuando la tapa de la batería y la junta de estanqueidad estén sucias, límpielas cuidadosamente y compruebe que estén debidamente instaladas.

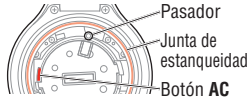
Reloj de muñeca

Duración de la pila: Aprox. 1 año si se utiliza 1 hora al día.

* Cuando el resto de la capacidad de la pila es baja, se ilumina .

1. Abra la tapa de la batería del reloj de muñeca con una moneda, etc.
2. Gire la cubierta interior hacia la posición de apertura usando una moneda, sáquela, e inserte una nueva batería de litio (CR2430) con la cara (+) arriba.
   * No gire la cubierta interior excesivamente. Si así lo hiciera, la pestaña podría dañarse.
3. Gire la cubierta interior hacia la posición de cerrado. Compruebe que la porción recortada de la cubierta interior esté orientada hacia el pasador, y las 2 pestañas estén fijas.
4. Pulse el botón **AC**, que se encuentra al lado de la cubierta interior, utilizando una herramienta con un extremo en punta.
5. Compruebe que la junta de estanqueidad esté instalada en la ranura del reloj de muñeca, y cierre firmemente la tapa de la batería.
6. Después de reemplazar asegúrese de llevar a cabo la función de reiniciación (página 14) y ajuste la fecha y la hora actuales.



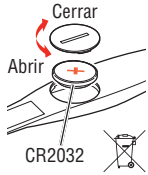


Sensor de ritmo cardíaco

Duración de la pila: Aprox. 1 año si se utiliza 1 hora al día.

1. Retire la cubierta de la pila en la parte trasera del sensor del ritmo cardíaco utilizando una moneda o algo parecido.
2. Introduzca nuevas pilas de litio (CR2032) con la señal (+) hacia arriba y cierre la cubierta de la pila firmemente.

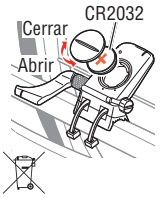
* El sensor del ritmo cardíaco consume energía cuando se lleva puesto. Retire el sensor del ritmo cardíaco si no se va a llevar a cabo una medición.



Sensor de velocidad

Duración de la pila: Aprox. 1 año si se utiliza 1 hora al día.

1. Retire la cubierta de la pila en el sensor de velocidad utilizando una moneda o algo parecido.
2. Introduzca nuevas pilas de litio (CR2032) con la señal (+) hacia arriba y cierre la cubierta de la pila firmemente.
3. Después de reemplazar baterías, asegúrese de comprobar que las posiciones del imán y del sensor son correctas y de que están asegurados firmemente.



Mantenimiento

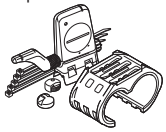
Lleve a cabo regularmente las siguientes instrucciones para prolongar la duración de su Q3a.

- Compruebe regularmente que las posiciones de los imanes y sensores son correctas y que estén firmemente aseguradas.
- Cuando el reloj de muñeca, el sensor del ritmo cardíaco y sensor de velocidad están sucios, límpielos con agua o con un paño suave humedecido con detergente neutral diluido y luego séquelo con un paño seco. No utilice disolventes tales como benceno o alcohol desinfectante puesto que podrían dañar la superficie.
- La correa del ritmo cardíaco absorve fácilmente el sudor y dejarlo así sin más es antihigiénico. Limpie con detergente neutro y manténgalo limpio.

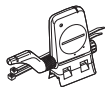
Accesorios de repuesto

Accesorios estándares

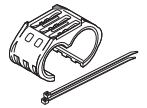
#240-0570
Kit de piezas



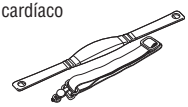
#160-2385N
Kit de sensor de velocidad



#240-0575
Soporte manillar-montura



#160-2390N
Kit de sensor del ritmo cardíaco



#160-2395
Correa HR

#169-9691
Imán de la rueda

#169-9766
Imán de cadencia

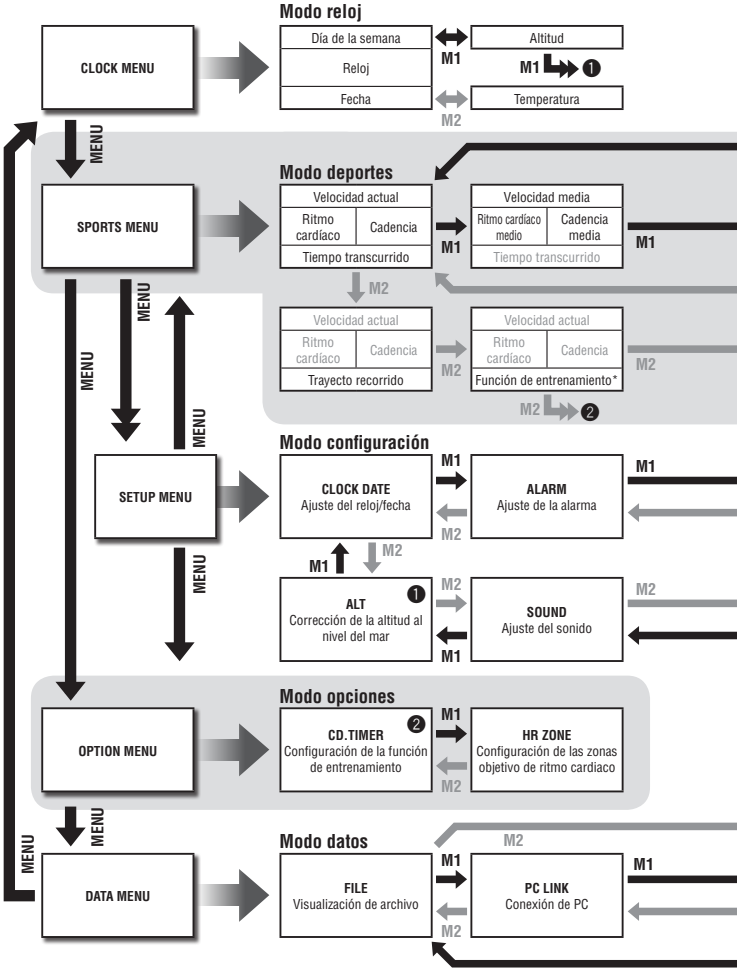
#240-0580
Pila de litio (CR2430) para reloj de muñeca

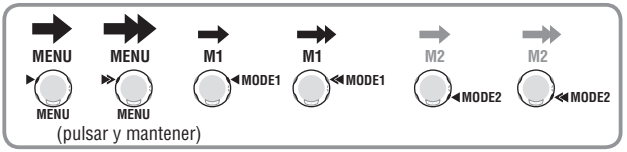
#166-5150
Batería de litio (CR2032) para sensores

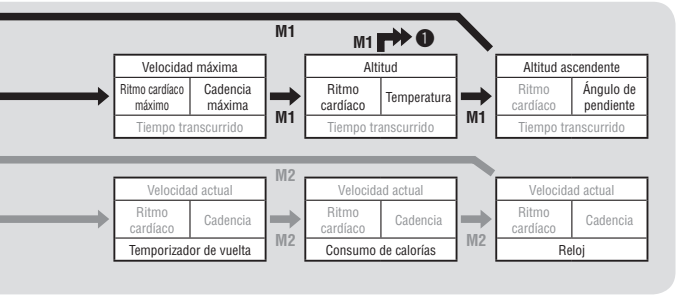
Accesorios opcionales

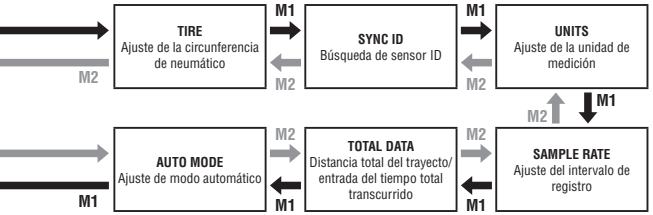
#240-0590
Kit de comunicación USB
(incluida con la versión para Windows de e-Train Data™)

Flujo de la pantalla

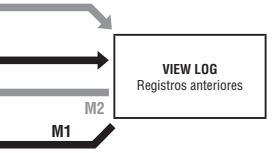








* La función de entrenamiento muestra uno de los siguientes: distancia de cuenta atrás, el tiempo de cuenta atrás y el intervalo.



Especificaciones

Función de medición

Pantalla superior	
Velocidad actual	0,0 (4,0) – 150,0 km/h [0,0 (3,0) – 93,0 mph] (Para un tamaño de neumático de 27-pulgadas)
Velocidad media	0,0 – 150,0 km/h [0,0 – 93,0 mph]
Velocidad máxima	0,0 (4,0) – 150,0 km/h [0,0 (3,0) – 93,0 mph]
Altitud	-500 – 9000 m [-1640 – 29600 ft]
Altitud ascendente	0 – 99999 m [ft]
Velocidad media por vuelta	0,0 – 150,0 km/h [0,0 – 93,0 mph]
Velocidad máxima por vuelta	0,0 (4,0) – 150,0 km/h [0,0 (3,0) – 93,0 mph]
Pantalla central	
Ritmo cardíaco	0 (30) – 240 ppm
Ritmo cardíaco medio	0 – 240 ppm
Ritmo cardíaco máximo	0 (30) – 240 ppm
Ritmo cardíaco medio por vuelta	0 – 240 ppm
Ritmo cardíaco máximo por vuelta	0 (30) – 240 ppm
Cadencia	0 (20) – 199 rpm
Cadencia media	0 – 199 rpm
Cadencia máxima	0 (20) – 199 rpm
Cadencia media por vuelta	0 – 199 rpm
Cadencia máxima por vuelta	0 (20) – 199 rpm
Temperatura	-10 – +50 °C [+14 – +122 °F]
Ángulo de pendiente	0 – ±99 % (100 % = 45°)
Número de vuelta	01 – 99
Pantalla inferior	
Tiempo transcurrido	0:00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Distancia del trayecto	0,00 – 9999,99 km [milla]
Distancia de cuenta atrás	9999,90 – 0,00 km [milla] (ajuste de la escala: 9999,9 – 0,0 km [milla])
Tiempo de cuenta atrás	99:59'00" – 0:00'00" (ajuste de la escala: 99:59' – 0:00')
Temporizador de intervalo	99:59'59" – 1:00'00" / 0:59'59"9 – 0:00'00"0 (ajuste de la escala: 99:59'59" – 0:00'00")
Tiempo de recuperación	0:00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Temporizador de vuelta	00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Consumo de calorías	0 – 999999 kcal (estimación basada en cálculos)
Reloj	0:00'00" – 23:59'59" [AM 1:00'00" – PM 12:59'59"] (Se pueden seleccionar ambos modos 12 y 24-horas)
Fecha	00.01.01 – 99.12.31 (se puede cambiar el formato de la visualización)
Tiempo de vuelta	00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Tiempo transcurrido	00'00"0 – 0:59'59"9 / 1:00'00" – 99:59'59"
Vuelta (Con función de vueltas en tiempo real)	
Visualización de vuelta: Pantalla superior (velocidad media por vuelta, velocidad máxima por vuelta) Pantalla central (ritmo cardíaco medio por vuelta, número de vuelta, ritmo cardíaco máximo por vuelta) Pantalla inferior (tiempo de vuelta, tiempo transcurrido)	
Visualización de vuelta en tiempo real: Pantalla superior (velocidad media por vuelta, velocidad máxima por vuelta) Pantalla central (ritmo cardíaco medio por vuelta, ritmo cardíaco máximo por vuelta, cadencia) Pantalla baja (temporizador de vuelta, distancia de la vuelta)	

Intervalo

Pantalla superior (velocidad actual, velocidad media y velocidad máxima)

Pantalla central (ritmo cardíaco actual, ritmo cardíaco medio, ritmo cardíaco máximo, cadencia actual, cadencia media y cadencia máxima)

Pantalla inferior (tiempo de intervalo, número de intervalos, distancia de trayecto en un intervalo y tiempo de recuperación)

Guardar datos

Guarda los datos en el momento de reajustar
(El archivo más viejo se borrará automáticamente cuando exceda los 30 archivos)
(El archivo más viejo se borrará y los datos se guardarán automáticamente durante la medición cuando se muestre "**MEMORY FULL**").

Sistema de control

Microcomputador de un chip de 8 bit, oscilador de cristal

Sistema de pantalla

Pantalla de cristal líquido (luz trasera EL)

Sistema de detección de la señal del sensor de velocidad/cadencia

Sensor magnético sin contacto

Transmisión y recepción de la señal del sensor

2,4 GHz ISM Band (Con ID. Dos IDs de **SP1** y **SP2** pueden ajustarse para el sensor de velocidad)

Distancia de cobertura del sensor

5 m (por encima de los 5 m, la distancia de transmisión puede variar debido a las condiciones ambientales)

Intervalo de la temperatura de funcionamiento

0 °C – 40 °C
(Este producto no funcionará de forma adecuada cuando se exceda el intervalo de temperatura de trabajo. Podría suceder una respuesta lenta o LCD en blanco a temperaturas más bajas o más altas respectivamente).

Intervalo de la temperatura de almacenamiento

-20 °C – 50 °C

Intervalo de ajuste de la circunferencia de la rueda

0100 a 3999 mm: 1 tamaño para cada ID del sensor de velocidad
(ajuste por defecto: **SP1** = 2096, **SP2** = 2050)

Suministro de energía/vida de la pila

Reloj de muñeca	: CR2430 x 1 / Aprox. 1 año (Cuando se utiliza 1 hora/día)
Sensor de ritmo cardíaco	: CR2032 x 1 / Aprox. 1 año (Cuando se utiliza 1 hora al día)
Sensor de velocidad	: CR2032 x 1 / Aprox. 1 año (Cuando se utiliza 1 hora/día)

Dimensiones/Peso

Reloj de muñeca	: 55,0 x 46,5 x 15,0 mm (excluyendo la proyección y la correa) / 56,4 g (Con pilas)
Sensor de ritmo cardíaco	: 325,0 x 31,4 x 12,2 mm / 40 g (Con pilas)
Sensor de velocidad	: 65,0 x 90,5 x 14,4 mm / 36 g (Con pilas)

* Cuando el tiempo transcurrido excede las 100 horas, o la distancia del trayecto excede 9999,99 km/h, aparece "**E**" en lugar de la velocidad media.

* Cuando el tiempo transcurrido excede las 100 horas, aparece "**E**" en lugar del ritmo cardíaco medio y la cadencia media.

* Los diseños y las especificaciones se encuentran sujetas a cambios sin previo aviso debido a modificaciones o mejoras.

Inscripción

Sitio web de CATEYE (http://www.cateye.com)

Para obtener el servicio de garantía debe usted inscribir su producto. Inscriba su Q3a lo antes posible. CATEYE proporciona soporte técnico regular e información sobre nuevos productos lo más posible. Inscríbalo en línea através de la página "Soporte"en nuestro sitio web. Necesitará el número de 7 dígitos del producto (en la cubierta de la pila) para inscribir su producto.

Garantía limitada

2-Años: reloj de muñeca, sensor del ritmo cardíaco y sensor de velocidad (Sin incluir el agotamiento de las pilas)

Los productos CatEye están garantizados de estar libres de defectos en los materiales y mano de obra durante un período de dos años desde la compra original. Si el producto no funciona debido al uso normal, CatEye reparará o reemplazará el defecto sin coste. El servicio debe llevarlo a cabo CatEye o un minorista autorizado. Para devolver el producto, empaquételo cuidadosamente y adjunte el certificado de garantía (la prueba de compra) con las instrucciones para la reparación. Escriba a mano o a máquina claramente su nombre y dirección en el certificado de garantía. El seguro en cuanto a la manipulación y los gastos de transporte a CatEye estarán a cargo de la persona que desea el servicio.

CAT EYE CO., LTD.

Dirección de servicio e investigación para EEUU:
CatEye Norteamérica
2300 Central Ave Suite L Boulder, CO 80301
Teléfono: 303.443.4595 Fax: 303.473.0006
Gratuito: 800.5CATEYE Correo electrónico: service@cateye.com
URL: http://www.cateye.com
Oficina en Japón:
2-8-25, Kuwazu, Higashi Sumiyoshi-ku, Osaka 546-0041 Japan
Attn: Sección de Servicio al Cliente CATEYE

Índice

A

Accesorios 8
Accesorios de repuesto 73
Ajuste de la alarma (**ALARM**) 51
Ajuste de la circunferencia de neumático (**TIRE**) 52
Ajuste de la unidad de medición (**UNITS**) 55
Ajuste del intervalo de registro (**SAMPLE RATE**) 56
Ajuste del reloj/fecha (**CLOCK DATE**) ... 50
Ajuste del sonido (**SOUND**) 59
Ajuste de modo automático (**AUTO MODE**) 58
Ajustes para cambiarse desde su PC ... 47
Alternar entre modos 22

B

Borrar archivos 45
Búsqueda de sensor ID (**SYNC ID**) ... 53

C

Circunferencia de neumático 17
Comunicación entre su PC y esta unidad 46
Conexión de PC (**PC LINK**) 45
Configuración de la función de entrenamiento (**CD.TIMER**) 36
Configuración de las zonas objetivo de ritmo cardiaco (**HR ZONE**) 37
Conocimiento básico de la medición de la altitud 61
Corrección de la altitud al nivel del mar (**ALT**) 60

D

Datos a enviar desde esta unidad a su PC 47
Datos de vuelta en tiempo real 31
Distancia de cuenta atrás 32
Distancia total del trayecto/entrada del tiempo total transcurrido (**TOTAL DATA**) 57

E

Entrenamiento basado en el ritmo cardíaco 63
Entrenamiento para competición 66
Especificaciones 76

F

Flujo de la pantalla 74
Formateo 14
21
Función automática marcha/parada (medición automática) 26
Función de entrenamiento 32
Función de ritmo 30
Función vueltas 30

G

Garantía limitada 78
Guardar y gestionar los archivos 40

H

HOME (ajuste de la altitud local) 61

I

Iniciar/Detener medición 26
Inscripción 78
Instalación en la bicicleta 10
Intervalo 33

L

Límite de la capacidad de memoria del reloj de muñeca..... 40
Localización y resolución de problemas..... 68

M

Mantenimiento..... 73
Medición de altitud..... 6
Medición manual..... 27
Modo Opciones (**OPTION**)..... 36
Modo configuración (**SETUP**) 49
Modo datos (**DATA**) 39
Modo de ahorro de energía..... 23
Modo de inactividad de transmisión ... 23
Modo deportes (**SPORTS**) 25
Modo reloj (**CLOCK**)..... 24
Modo reloj de alarma 24

P

Preparación del reloj de muñeca..... 14
Prueba de funcionamiento 19
Punto de memoria 41

R

Reajustar los datos de la medición y guardar los archivos 27
Reconocimiento automático de la ID del sensor de velocidad..... 7
Recordatorio de suspensión 27
Reemplazar las pilas 71
REF (vea la corrección del nivel de la altitud)..... 61
Registros anteriores (**VIEW LOG**) 47
Reinicio..... 14, 21
Resistencia al agua del reloj de muñeca..... 71
Retroiluminación..... 23

S

Sensor de ritmo cardíaco..... 13
Sistema inalámbrico digital de 2.4 GHz..... 6

T

Tabla de referencia de circunferencia de neumático 17
Tiempo de cuenta atrás..... 32
Tiempo de intervalo 33
Tiempo de recuperación..... 33
Tiempo de vuelta..... 31
Tiempo dividido 31

U

Uso de la zona objetivo 67

V

Visualización de archivo (**FILE**)..... 40
Visualización de los datos de vuelta ... 44
Visualización de pantalla 9
Visualizar el contenido en un archivo... 42
Visualizar los datos en el modo de deportes..... 29
Visualizar los datos en el modo deportes..... 28

Z

Zona objetivo del ritmo cardíaco..... 63
Zona objetivo de ritmo cardiaco..... 35

REGISTRATION CARD

Fiche d'enregistrement **Registratiekaart**
Registrierungskarte **Tarjeta de registro**

ユーザー登録カード

Scheda di registrazione
用戶登記卡 **用户登记卡**

CAT EYE

Name
お名前(フリガナ)
Nom Nome
Name 姓名
Naam 姓名
Nombre

Serial No ⓵
シリアルNo
No. de série
Serienr Numero di matricola
Serienummer 產品編號
Nº de serie 产品编号

Q3a

Address
ご住所
Adresse Indirizzo
Adresse 地址
Adres 地址
Dirección

Phone
電話番号
Téléphone Numero di telefono
Telefon 電話號碼
Telefoon 电话号码
Teléfono

E-mail address
Eメールアドレス
Adresse e-mail Indirizzo e-mail
E-mail-Adresse 郵箱地址
E-mailadres 郵箱地址
Dirección de correo electrónico

Dealer or Shop name
ご購入店名
Nom du magasin ou du revendeur Nome del punto vendita
Name des Händlers oder des Geschäfts 經銷商名
Dealer of Naam van winkel 经销商名
Nombre del proveedor o de la tienda

Dealer or Shop address
所在地
Adresse du magasin ou du revendeur Indirizzo del punto vendita
Adresse des Händlers oder des Geschäfts 經銷商地址
Dealer of Adres van winkel 经销商地址
Dirección del proveedor o de la tienda

The date of purchase
ご購入日
Date d'achat Data di acquisto
Kaufdatum 購入日期
Datum van aankoop 购入日期
Fecha de compra

/ /

Your name address or e-mail address will not be sold or shared with any other company.
ご送信いただいた情報や内容の管理には万全を期し、新製品情報やテクニカルサポート提供以外に使用することは一切ありません。
Votre adresse postale et votre adresse e-mail ne seront pas vendues ou transmises à d'autres entreprises.
Ihr Name oder Ihre E-Mail-Adresse wird weder weiterverkauft noch an eine andere Firma weitergegeben.
Uw naam, adres of e-mailadres zullen niet beschikbaar worden gesteld aan derden.
Su nombre, dirección o correo electrónico no serán vendidos o compartidos con otras empresas.
Il vostro nome, indirizzo o indirizzo e-mail non saranno venduti o condivisi con altre società.
顧客情報內容將被妥善管理，只會使用在提供新產品信息及技術支援上。
顾客情报内容将被妥善管理，只会使用在提供新产品信息及技术支援上。

⓵ Please fill with 7-digits numbers marked on the battery cover of main unit.
リストウォッチ裏面の「バッテリーカバー」に記載の7桁の数字をご記入ください。
Veuillez indiquer le numéro à 7 chiffres indiqué sur le couvercle de la pile de l'unité principale.
Geben Sie bitte die siebenstellige Nummer an, die auf der Batterieabdeckung der Haupteinheit steht.
Vul de 7-cijferige nummers in die op de batterijdeksel van de computer staan.
Por favor, introduzca los números de 7 dígitos indicados en la tapa de la batería de la unidad principal).
Inserire il codice di 7 cifre indicato sul coperchio del vano batterie dell'unità principale.
請填入手錶後蓋上的7位數字。
请填入手表后盖上的7位数字。

U.S. Pat. Nos. and Design Pat. Pending
Copyright© 2010 CATEYE Co., Ltd.
MSCCY3-100816

INTERNATIONAL WARRANTY CERTIFICATE 保証書

Q3a

CERTIFICAT DE GARANTIE INTERNATIONALE **INTERNATIONAAL GARANTIECERTIFICAAT** **CERTIFICATO DI GARANZIA INTERNAZIONALE**
INTERNATIONALES GARANTIEZERTIFIKAT **CERTIFICADO DE GARANTÍA INTERNACIONAL** **國際保固證明書** **国际保固证明书**

PURCHASER'S NAME/ADDRESS
ご住所・お名前
NOM/ADRESSE DU CLIENT
NAME UND ANSCHRIFT DES KÄUFERS
NAAM/ADRES KOPER
NOMBRE/DIRECCIÓN DEL COMPRADOR
NOME/INDIRIZZO DEL COMPRATORE
購買者的姓名／地址 购买者的姓名／地址

Serial No ⓵

DEALER'S NAME/ADDRESS
販売店名・住所
NOM/ADRESSE DU DISTRIBUTEUR
NAME UND ANSCHRIFT DES HÄNDLERS
NAAM/ADRES VERKOPER
NOMBRE/DIRECCIÓN DEL DISTRIBUIDOR
NOME/INDIRIZZO DEL VENDITORE
經銷商的姓名／地址 经销商的姓名／地址

DATE OF PURCHASE
お買い求め年月日
DATE D'ACHAT
VERKAUFSDATUM
AANKOOPDATUM
FECHA DE COMPRA
DATA DELL' ACQUISTO
購買日期 购买日期

/ /

CAT EYE

CATEYE CO., LTD 2-8-25 , KUWAZU, HIGASHI SUMIYOSHI-KU, OSAKA, JAPAN 546-0041
www.cateye.com www.cateye.co.jp

066600810 CY300ES **1**